

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Иланская средняя общеобразовательная школа №41»

Согласовано:

Зам директора по УВР
Ю.В. Пантелеева

Утверждаю:



Директор школы
Н. П. Седнева
Приказ № 295
От «31» «08» 2023г.

«31 » « 08 » 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА**

Для обучающихся 1-4 классов

Возраст: 8-11 лет

Направление: физкультурно-спортивное

г. Иланский, 2023-2024 уч.г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;

- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрания РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373»;

Образовательная программа “Школа юного туриста” имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность и новизна:

Актуальность данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Таким образом, **новизна** программы заключается в том, что она разрабатывалась с учётом специфики внеурочных занятий в условиях дополнительного образования для учащихся начального уровня общеобразовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность программы:

Методические особенности реализации программы предполагают сочетание возможности развития индивидуальных качеств и формирование умений взаимодействовать в коллективе. Командная работа на соревнованиях, тренировках развивает чувства товарищества и взаимного уважения к партнерам.

Цель:

- всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия туризмом;

Теоретическая значимость программы заключается в том, что в систему приведены информационные блоки, связанные с туристской и краеведческой деятельностью обучающихся.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации деятельности учащихся и педагога сопровождается наличием практических рекомендаций к имеющимся дидактическим материалам, реализуя которые можно организовать школьный туризм, в соответствии с современными особенностями социальной сферы современного общества.

Задачи:

1. Образовательные:

- формирование физкультурно-туристских знаний, умений и навыков;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 8 лет.

Сроки реализации программы:

Курс рассчитан на 1 год для обучающихся 8-11 лет. Нагрузка– 1 час в неделю. Объем учебных часов: 34 ч.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в очной форме, применяются дистанционные технологии обучения.

В процессе занятий используются различные формы занятий: комбинированные и практические занятия; лекции, соревнования.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а так же в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- платформа (Социальная сеть Вконтакте.)

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Познавательные:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов);
- Итоговый контроль (зачетный поход).

Учебно – тематический план обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	2	2
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	6	6	
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.5	Организация биваков и охрана природы	1	1	-
2.6	Туристская группа на прогулке	1	1	-
3.	Азбука топографии	4	4	-
3.1	План местности	2	2	-
3.2	Условные знаки	2	2	-
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	10	4	6
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1
4.2	Ориентирование на местности	3	1	2
4.3	Виды туристского ориентирования	3	1	2
4.4	Экскурсионное ориентирование	2	1	1
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	10	5	5
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	2	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
Итого:		34	21	13
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Содержание тем учебного курса 1 – ого года обучения

1. Введение.

1.1.Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно – мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) сооружениями (туристско – спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2.Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на Учебно – тренировочном полигоне, в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице в своем населенном пункте.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле здоровый дух», «Чистота залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и активисты.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности прогулки.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями диких животных.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

2.4. Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

2.5. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

2.6. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

3. Азбука топографии

3.1. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

3.2. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего

парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: время движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия во время туристской прогулки (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимости повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количество контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с

педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы

и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания.

Необходимая медицинская помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

5.5. способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Контрольно-измерительные материалы:

Виды контроля:

Текущий контроль: осуществляется в процессе проведения тренировочной деятельности.

- промежуточный контроль: проверяется степень усвоения учащимися пройденного за первое полугодие теоретического и практического материала;

- итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

Туристское снаряжение:

1. Турковрики - 10 шт.
2. Система страховочная – 5 пар.
3. Аптечка - 2 набора
4. Компаса жидкостные - 5 шт.
5. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
6. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
7. Карабин туристский с муфтой - 10 шт.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал:

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.

2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников.
Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;

1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.

2. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

3. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.

4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.

5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.

6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.

9. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.

10. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.

Для детей и родителей:

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.

2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.

3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайсЮТур, 1999.

4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.