

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Семёновка г. Йошкар-Олы»

«РАССМОТРЕНО» На заседании методического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> .2020 Руководитель МС 	«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по ВР  от « <u>01</u> » <u>09</u> .2020	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ с. Семёновка г. Йошкар-Олы»  Н.В.Семенов 2020
--	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
кружка «Юный турист»

Спортивно-оздоровительное направление деятельности
Срок реализации программы: 2020 – 2021
Возраст участников: 3-11 классов
Составитель: Тимошев Г.М.

г. Йошкар-Ола
2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность

Самой активной формой отдыха считается туризм. Он же является одним из важных средств воспитания школьников.

Во время путешествия туристы знакомятся не только с прошлым и настоящим нашей Родины, но с её богатствами, красотой природы. Выполняют они и общественную работу – проводят наблюдения за природой, охраняют её. Знакомятся с бытом и культурой своего народа.

Путешествуя, дети обеспечивают себе хороший отдых, физическое воспитание, спортивное совершенствование. Они расширяют кругозор и воспитывают любовь к природе.

По характеру организации путешествия делятся на *плановые и самодеятельные*.

Плановые совершаются по заранее разработанному маршруту и подготовленному плану. в самостоятельных находятся дети на самообеспечении. Но в обоих случаях дети усваивают основы по технике пешеходного туризма, получают начальные знания по ориентированию.

Программа творческого объединения «Маленькие туристы» рассчитана не только на получение первоначальных знаний пешеходного туризма, но и на практические занятия. Она учит кружковцев не только самостоятельности в принятии решений, но и учит чувству долга перед природой, бережному отношению к окружающей среде, закаляет волю, развивает взаимопомощь.

На занятиях дети познакомятся с историей развития туризма, бытом, снаряжением, компасом, личной гигиеной туриста. Также научатся читать карту, выбирать маршруты, разжигать костры и оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Система обучения складывается в плане от самого простого к сложному и в теории и в практике. В течении года проводятся конкурсы, вечера посвященные теме «Туризм», что обеспечивает пополнение знаний и умений в области туризма. Проводятся походы, в которых дети делятся опытом, приобретают новые навыки. Затем на занятиях обсуждаются результаты, коллективный разбор той или иной ситуации способствует осмыслению полученной информации, проявлению инициативы.

В реализации данной программе будут участвовать дети *от 8 – 17 лет* и рассчитана на подготовку юных туристов.

Программа разработана на *один год*. Проходят занятия *один раз в неделю*. Продолжительностью *45 минут*.

Цель и задачи.

Цель:

сформировать у ребенка дисциплинированность, самостоятельность, умения и навыки в области туризма.

Задачи:

Образовательная:

- формирование у ребенка общего представления о туризме;
- формирование у ребенка основ по технике пешеходного туризма.

Развивающая:

- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие самостоятельности ребенка;
- физическое развитие ребенка.

Воспитывающая:

- воспитать любовь к природе;
- воспитать у учащихся активную творческую деятельность.

Формы:

- лекционное занятие;
- практическое занятие;
- текстовые задания;
- походы, экскурсии;
- работа с научной литературой.

Методы:

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично – поисковый;
- творческий.

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, привлекая для этого информацию регионального краеведческого компонента

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются

туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

Особенность программы Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

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.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля.

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

Особенности набора детей. Набор в объединение осуществляется по следующим критериям:

- по результатам анализа индивидуальных медицинских карт
- желание получить предлагаемые знания и умения,
- физическое состояние ребенка.

Освоение содержания программного материала базируется на основе общих методологических принципов:

научности: знания, которые получают учащиеся, должны быть доказаны и обоснованы;

системности и последовательности: знания получаемые детьми должны быть в определенном порядке;

доступности: знания и практические задания, которые даются детям, должны быть понятны и соответствовать их развитию

связи теории и практики: теоретические знания должны воплощаться в практической деятельности.

Методы обучения, обеспечивающие усвоение материала детьми

- метод проектов и исследований;
- игровой;

- групповой работы,
- индивидуального подхода;
- дифференцированный метод;
- опережающего задания; анализ и самоанализ; ТСО;
- наглядный.

Формы

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Первый год обучения завершается игрой на школьной спортивной площадке. Второй год обучения предусматривает однодневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход). Отслеживание результатов складывается из следующих форм:

оценка педагога; беседы с родителями; медицинское и психологическое сопровождение занимающихся; рефлексия разнонаправленной деятельности учащихся.

Основные средства реализации программы

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях по родному краю;
2. Ведение дневника туриста;
3. Привлечение детей к составлению игр;
4. Обобщение опыта учащихся в беседах и игровых ситуациях;
5. Просмотр тематических видеофильмов, презентаций;
6. Задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
7. Обучающие и тренировочные программы по физической подготовке, краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии.
8. Практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка, экскурсии;
9. Выполнение творческих работ.

Планируемые результаты реализации программы:

1. Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- 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.

2. Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

3. Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу.

4. Познавательные

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

5. Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

-рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в природной среде;

-участвовать в походах.

Механизм оценки получаемых результатов ведётся через оценку выполненных исследовательских проектов, тестирования, протоколы и ведомости соревнований, а также выполнение индивидуальных заданий.

Тематическое планирование 1 года обучения

№	Тема занятия	Т	П	всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Физическая подготовка туриста	1	1	2
3	Туристический быт	2	2	4
	-планирование лагеря	0,5	0,5	1
	- противопожарные меры	0,5	0,5	1
	- охрана природы	0,5	0,5	1
	- костры, питание	0,5	0,5	1
4	Туристическое снаряжение	3	3	6
	- групповое снаряжение	0,5	0,5	1
	- личное снаряжение	0,5	0,5	1
	-установка палаток	1	1	2
	- укладка рюкзака	1	1	2
5	Вязка узлов	2	5	7
	- виды узлов и их применение	1	1	2
	- вязка узлов	1	4	5
6	Ориентирование в походе	2,5	2,5	5
	- устройство компаса	0,5	0,5	1
	- масштаб	0,5	0,5	1
	- типографические знаки	0,5	0,5	1
	-чтение карты	0,5	0,5	1
	- составление карты	0,5	0,5	1

7	Гигиена туриста	2	2	4
	- походная аптечка	0,5	0,5	1
	- гигиенические требования	0,5	0,5	1
	Первая медицинская помощь	1	1	2
8	Организация и проведение похода, путешествия	2	2	4
	- движение по лесу	0,5	0,5	1
	- движение по равнине	0,5	0,5	1
	- страховка	0,5	0,5	1
	- поход	0,5	0,5	1
	ИТОГО:	15	18	33

Содержание программы 1 года обучения

тема	Вводное занятие. <i>Виды туризма. Особенности пешеходных походов и путешествий. Рассказ о интересных походах и путешествиях. Законы туристов.</i>	1ч.
форма	<i>Вводная беседа.</i>	
методы	<i>Объяснительно – иллюстративный</i>	
приемы	<i>Беседа, рассказ, экскурсия по фотографиям</i>	
тема	Физическая подготовка туристов. <i>Значение физической подготовки для туриста. Закаливание. Инструкция по организации туристических походов, путешествий, экскурсий.</i>	2ч.
формы	<i>Беседа, лекция, практическое занятие.</i>	
методы	<i>Репродуктивный, объяснительно – иллюстративный, творческий.</i>	
приемы	<i>Рассказ, сообщение, практическое занятие, презентация учащихся</i>	
тема	Туристический быт. <i>Требования к месту привала, планирование лагеря.</i>	4ч.

	<i>Противопожарные меры. Типы костров, их значение. Питание в походе. Составление меню. Зарисовка схем правильной разбивки.</i>	
<i>форма</i>	<i>Урок – беседа, практическое занятие</i>	
<i>методы</i>	<i>Репродуктивный, частично – поисковый, объяснительно – иллюстративный, творческий</i>	
<i>приемы</i>	<i>Сообщение, практическая работа, презентация блюд</i>	
<i>тема</i>	<i>Туристическое снаряжение. Групповое, личное, специальное снаряжение туриста. Требование к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в использовании. Уход за снаряжением, его ремонт. Правила укладки рюкзака, палатки. Проведение игры «Что взять с собой»</i>	6ч.
<i>формы</i>	<i>Урок – беседа, урок – практикум, урок – игра</i>	
<i>методы</i>	<i>Репродуктивный, объяснительно – иллюстративный</i>	
<i>приемы</i>	<i>Работа с дополнительной литературой, практическая работа, рассказ.</i>	
<i>тема</i>	<i>Вязка узлов. Виды узлов, их применение.</i>	7ч.
<i>формы</i>	<i>Урок – практикум, беседа.</i>	
<i>методы</i>	<i>Репродуктивный, объяснительно - иллюстративный</i>	
<i>приемы</i>	<i>Индивидуальная работа, практическая работа</i>	
<i>тема</i>	<i>Ориентирование в походе. Что такое ориентирование? Устройство компаса. Пользование компасом. Масштаб, виды. Масштабы типографических и географических карт. Пользование линейным и числовым масштабом. Ориентирование в лесу.</i>	5ч.
<i>форма</i>	<i>Беседа, лекция, практикум.</i>	

<i>методы</i>	<i>Объяснительно – иллюстративный, частично - поисковый</i>	
<i>приемы</i>	<i>Групповая работа, работа с компасом</i>	
<i>тема</i>	Гигиена туриста. <i>Личная гигиена туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, посуде. Купание. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнее время. Содержание походной аптечки, доврачебная помощь пострадавшему, его транспортировка.</i>	4ч.
<i>форма</i>	<i>Беседа, лекция, практикум</i>	
<i>методы</i>	<i>Репродуктивный, объяснительно – иллюстративный, практическое занятие</i>	
<i>приемы</i>	<i>Работа с дополнительной литературой, практическая работа, беседа, демонстрация оказания первой помощи пострадавшему.</i>	4ч.
<i>тема</i>	Организация и проведение походов, путешествий. <i>Движение в лесу. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Правила безопасности. Страховка. Сигналы бедствия.</i>	
<i>форма</i>	<i>Лекция, практикум, самостоятельная работа</i>	
<i>методы</i>	<i>Репродуктивный, объяснительно – иллюстративный.</i>	
<i>приемы</i>	<i>Беседа, поход в лес, практическое занятие.</i>	

