

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г.Яранска»

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 149 от «31» августа 2021

Директор



КОГОбУ СШ с УИОП г. Яранска

В.А. Логинов

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Я - турист»

Возраст обучающихся 11- 16 лет
Срок реализации: 4 года
Программу составила: Смирнова Л.Л.,
учитель математики

Яранск
2021

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Значимость программы. Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту получение обучающимися дополнительного образования, интегрированного в учебную деятельность, является важной частью образовательного процесса в школе. Данная программа дополнительного образования целесообразно решает задач воспитания и социализации детей.

Предлагаемая программа дополнительного образования относится к тематическим образовательным программам для подростков. Она направлена на получение воспитательных результатов в определённом проблемном поле и использует при этом возможности различных видов внеурочной деятельности. Основными объектами изучения краеведения являются природное, социально-экономическое и культурное развитие своего края. Краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с духовно-нравственным воспитанием учащихся.

Изучая свой край, дети осознают себя частью истории и настоящего своего края, его истоков, идеалов, святынь, проявляют уважение к культуре и историческому наследию своих предков. Данная программа по краеведению даст возможность учащимся определить свою роль в жизни семьи, общества, наконец, своего края, в жизни государства и всего человечества. Они осознают готовность продолжать добродетели предков, и исправлять их ошибки. Именно на этих занятиях реализуется возможность обучения нравственным законам и принципам, отвечающим представлениям об истинной человечности и доброте, об экологическом, полноценном воспитании окружающего мира, которым дети будут руководствоваться в жизни.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся 5-10 классов, в зависимости от того в каком возрасте ребёнок начнёт заниматься туризмом. Набор детей в объединение свободный. Состав группы – постоянный, может быть

разно- полым и разновозрастным. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 12 человек, что позволяет педагогу дать индивидуальную консультацию учащимся.

Объем программы, срок освоения. Данная программа составлена на основе примерной программы дополнительного образования / авторы Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. - М., «Просвещение». Объем программы - 136 часов. Срок освоения. 34 недель в рамках 1-го учебного года. Программа предусматривает 4-х летний курс обучения.

В программе выделены 2 модуля.

1-й модуль «Введение в туризм» (Объем 68 часов) Рассчитан на 2 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-6 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, развитие физических качеств, воспитание самостоятельности.

2-й модуль. «Основы туризма и краеведения». (Объем 68 часа) Рассчитан на 2 года, исходя из 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 7-8 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями, формирование адекватной самооценки, воспитание чувства ответственности.

Формы обучения: сочетание очной и очно-заочной форм обучения.

Уровень программы:

- 1 год обучения - стартовый (или ознакомительный),
- 2 и 3 год обучения - базовый,
- 4 год углубленный (или продвинутый);

Особенности организации образовательного процесса:

Место проведения занятий - учебные кабинеты, спортивный зал, спортивная площадка школы, улицы района, берёзовая роща, сосняк, городской лес.

Технология обучения: личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы.

Форма организации Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, социально-значимые акции и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные **игровые формы работы:**

- соревнования;
- тематические праздники;
- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры;
- конкурсы;
- эстафеты;
- тренинги;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры.

Виды деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, трудовая деятельность, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая.

Формы контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль; опрос, тестирование, практические задания, соревнования.

Формы реализации образовательной программы: традиционная с использованием сетевого взаимодействия; организационные формы обучения: групповые, индивидуальные, подгрупповые; в группах одного возраста или разновозрастных группах.

Режим занятий: 1 час в неделю

1.2. Цели и задачи

Цель программы: оказание помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

Задачи:

- научить знаниям, умениям и навыкам спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма;
- выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие высоким достижениям в спортивном туризме;
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта ЗОЖ;
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели;
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях;
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание;
- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях;

- получение учащимися основных навыков краеведческой работы;
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

1.3 Учебно-тематический план программы

1 год обучения

№ п/п	Название модуля, тем	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	<i>1 год обучения</i> Модуль «Введение в туризм»			
1.1	Ориентирование на местности	6	2	4
1.2	Топография	4	4	
1.3	Туристские узлы и их назначение	4	4	
1.4	Преодоление препятствий	6		6
1.5	Туристские игры	2		2
1.6	Туристская стенгазета	2	2	
1.7	Природоохранные акции	4		4
1.8	Поход выходного дня	6		6
	Всего	34	12	22

2 год обучения

№ п/п	Название модуля, тем	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	<i>2 год обучения</i> Модуль «Введение в туризм»			
1.1	Вводное занятие	1	1	
1.2	Поход-знакомство	4		4
1.3	Безопасность юного туриста	2	2	
1.4	Быт юного туриста	1	1	
1.5	Кухня юного туриста	1	1	
1.6	Песни юного туриста	1	1	
1.7	Краеведение	4	3	1
1.8	Ориентирование на местности	3	1	2
1.9	Преодоление препятствий	1		1
1.10	Туристские игры	1		1
1.11	Фотовыставка	1	1	
1.12	Природоохранные акции	2		2
1.13	Походы выходного дня	12		12
	Всего	34	11	23

3 год обучения

№ п/п	Название модуля, тем	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
2	<i>3 год обучения</i> Модуль «Основы туризма и краеведения»			
2.1	Вводное занятие	2	2	
2.2	Краеведение	6	2	4
2.3	Топография	6	2	4
2.4	Туристские узлы	4	2	2
2.5	Спортивное туристское многоборье	6		6
2.6	Спортивное ориентирование	4		4
2.7	Туристская газета	2	2	
2.8	Природоохранные акции	4		4
2.9	Спортивный поход (с одной ночёвкой)			
	Всего	34	10	24

4 год обучения

№ п/п	Название модуля, тем	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	<i>4 год обучения</i> Модуль «Основы туризма и краеведения»			
2.1	Краеведение	6	2	4
2.2	Топография	6	2	4
2.3	Спортивное туристское многоборье	8		8
2.4	Спортивное ориентирование	8		8
2.5	Природоохранные акции	6		6
2.6	Спортивный поход (с одной или двумя ночёвками)			
	Всего	34	4	30

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

1.4 Содержание учебного плана программы

Модуль 1. Введение в туризм (68 час.)

1.1. Вводное занятие. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

1.2. Поход-знакомство. Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, разведение костра, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам. Фотоотчет о состоявшемся походе.

1.3. Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила личной гигиены туриста.

1.4. Быт юного туриста. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак, палатка, походный лагерь, место для костра, топливо. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры, к природе.

1.5. Кухня юного туриста. Продукты в походе, походное меню, туристская посуда, приготовление пищи на костре.

1.6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Авторы песен. История песен. Обсуждение песни. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

1.7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей. Экскурсии и походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

1.8. Ориентирование на местности. Стороны света. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карта, масштаб, легенда карты, чтение карт. Азимут, азимутальный ход. Спортивное ориентирование.

1.9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки, игры. Топографический кроссворд, диктант.

1.10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

1.11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления препятствий. Спуск с крутого склона, подъем по крутому склону. Переправа по бревну, по веревкам.

1.12. Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных туристическим экскурсиям и походам.

1.14. Природоохранные акции. Подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций.

1.15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов.

Модуль 2. Основы туризма и краеведения (68 час.)

2.1. Вводное занятие. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

2.2. Краеведение. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Краеведческие викторины.

2.3. Топография. Топографические карты и знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Топографическая съемка местности.

2.4. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

2.5. Спортивно-туристское многоборье. Спортивное туристское снаряжение. Страховки. Преодоление препятствий.

2.6. Спортивное ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Техника ориентирования. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Движение по азимуту. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

2.7. Туристская стенгазета. Виды газет, работа редакционной коллегии. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам региона, интересным страницам родной истории.

2.8. Природоохранные акции. Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах. Определение круга проблем. Выбор дела. Реализация запланированного дела. Анализ проведенного дела.

2.9. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов.

2.10. Спортивные походы. Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы. Ориентирование на маршруте. Краеведение на маршруте.

1.5 Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные. У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека. к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки. Учащиеся получают возможность для формирования:
 - экологического мышления;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
 - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
 - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
 - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные. Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

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;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств; - первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «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 туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества; - устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный)
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Туристско-краеведческая деятельность включает в себя кружковые, факультативные, секционные, клубные и прочие занятия по отработке специальных умений, краеведческие экскурсии; туристические поездки; походы выходного дня; туристские многодневные походы, спортивные туристские походы, туристско-краеведческие экспедиции, природоохранные и природовосстановительные экспедиции.

Подведение итогов работы деятельности обучающихся может быть организовано в течении всего учебного года в различных форматах общественной презентации (выставки, конкурсы, конференции).

Методические материалы

Методический материал.

1. Методические разработки занятий
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Введение в программу «По родной земле шагая ...»
5. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
6. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

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.

Материально-техническое обеспечение. Программа учебной дисциплины «Пешеходный туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 10 шт.
2. Спальный мешок - 10 шт.
3. Турковрики - 10 шт.
4. Штормовой костюм - 10 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 10 пар.
6. Система страховочная - 8 пар.
7. Палатки - 5 шт.

8. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
9. Аптечка - 1 набор
10. Компаса жидкостные - 8 шт.
11. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
12. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
13. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
14. Фонарь - 4 шт.