

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
городской округ Первоуральск

СОГЛАСОВАНО С СОВЕТОМ РОДИТЕ-
ЛЕЙ (ПРОТОКОЛ ОТ 07.05.19 г. №4)

УТВЕРЖДЕНО.
ПРИКАЗ ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ №15
ОТ 30.08.19 г. №156

**Общеразвивающая программа дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности
«Туристский клуб ШМИТ»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Жакова Мария Юрьевна,
учитель физической культуры,
1 К.К.

го Первоуральск, 2019 г.

Пояснительная записка

Туризм как вид активной деятельности подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Он объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе, и увлекательные тренировки на природе. Туризм формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы.

Программа рассчитана на 2 года начальной подготовки детей школьного возраста основам туризма. Учебно-тематический план и содержание курса первого и второго годов обучения идентичны, требования к уровню умений, навыков и знаний не изменяются. Опираясь на психологию детей школьного возраста, для полного усвоения программного материала необходимо последовательное повторение и закрепление материала в течение второго года обучения.

Программа предусматривает приобретение учащимися знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, а при достижении учащимися 14-летнего возраста предусматривается ведение инструкторской деятельности в своём классе, школе, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Юный судья».

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий туризмом и познаний родного края.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- Удовлетворение потребностей в физической и умственной деятельности детей;
- Формирование представлений об окружающем мире, умений общаться с природой, воспринимая её как предмет отдыха и часть окружающей среды, требующей бережного к себе отношения;
- Развитие в детях творческого начала и социального самосознания;
- Совершенствование психологических, эстетических и морально-волевых качеств;
- Пропаганда туризма среди населения как средства активного отдыха.

Данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, позна-

вательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природой и социальной средой. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приёмов дополнительного образования и воспитания каждого ребёнка.

Все блоки программы разделены на два взаимосвязанных этапа, каждый из которых решает свои задачи:

Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанник приобретает основы, навыки и умения ориентирования, получает новые для него знания по физиологии, краеведению, топографии и туристской подготовке.

Второй этап – операционно-деятельностный. У детей формируются умения самостоятельно выполнять определённые задания педагога, на основе полученных теоретических знаний.

Структура программы. Программа состоит из пояснительной записки, годового цикла дополнительного образования, перечня необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из:

- взаимосвязанных частей тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий, распределением часов на изучение теоретического и практического материала;
- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу второго года занятий.

Список оборудования включает в себя перечень снаряжения, необходимого для организации и проведения занятий объединения дополнительного образования.

Представлен список литературы, использованной для написания программы.

Объём учебно-тренировочной нагрузки – 68 часов, по 2 часа в неделю (34 учебных недели в год). На теоретические занятия программа отводит 13 часов, на практические – 55 часов.

Срок реализации программы: 2 года.

Формы проведения занятий

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;

- турслет;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- тренировка;
- виртуальная экскурсия;
- беседа.

Способы и формы проверки результатов

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Форма подведения итогов реализации программы: самостоятельная подготовка, разработка и участие в 1-2-хдневном походе.

Организационно-педагогические условия и формы аттестации

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Методическое обеспечение программы:

Примерное распределение основных требований к подготовке и проведению похода:

Год занятий	Предварительная подготовка	Предпоходная подготовка	Туристическая подготовка	Подведение итогов, заключительная часть
1	Занятия по плану, личное снаряжение, физподготовка, элементы туристической техники, основы топографии и ориентирования	Проверка личного снаряжения, уточнение обязанностей	Выполнение заданий руководителя	Сдача материалов наблюдений
2	Занятия по плану, участие в туристических соревнованиях, физподготовка.	Подготовка к выполнению заданий, участие в разработке маршрута	Выполнение специальных заданий, помощь руководителю.	Участие в составлении отчета

Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	<p>Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)</p> <p>Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p>Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)</p>	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2. Владение специальной терминологией	<p>Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)</p> <p>Средний уровень (учащийся сочетает специальную терми-</p>	

		<p>нологию с бытовой) Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p>	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<p>Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)</p>	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	<p>Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)</p>	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p>Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания) Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца) Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)</p>	Творческая работа, тестирование

**Учебно-тематическое планирование
(1 – 2 годы обучения)**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В т.ч. теоретических	В т.ч. практических	Формы контроля
1	Введение	0,5	0,5	-	Входной контроль
2	Техника безопасности	0,5	0,5	-	Опрос
3	История туризма	0,5	0,5	-	Опрос
4	Основы гигиены	0,5	0,5	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка	10	-	10	Сдача нормативов
6	Психолого-педагогическая диагностика	2	-	2	Выполнение контрольных тестов
7	Основы краеведения	6	2	4	Опрос, подготовка сообщений
8	Основы туристской подготовки	20	3	17	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
9	Основы топографической подготовки	6	3	3	Топографический диктант
10	Основы ориентирования на местности	6	2	4	Топографический диктант
11	Медико-санитарная подготовка	6	2	4	Выполнение практических и контрольных заданий
12	Походы, экскурсии	10	-	10	Практическое задание
	Всего часов	68	13	55	

Итоговое зачётное туристское мероприятие ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ

Содержание программы

- **Введение – 0,5 часа**

Теоретическое занятие – 0,5 часа

Организационное занятие. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

- **Техника безопасности – 0,5 часа**

Теоретическое занятие – 0,5 часа

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале и на местности.

- **История туризма – 0,5 часа**

Теоретическое занятие – 0,5 часа

История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого из них.

- **Основы гигиены – 0,5 часа**

Теоретическое занятие – 0,5 часа

Режим дня, его значение. Гигиена тела, одежды, обуви. Физические упражнения, их значение.

- **Общая физическая подготовка – 10 часов**

Практические занятия – 10 часов

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

- **Психолого-педагогическая диагностика – 2 часа**

Практические занятия – 2 часа

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

- **Основы краеведения – 6 часов**

Теоретические занятия – 2 часа

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Практические занятия – 4 часа

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

- **Основы туристской подготовки – 20 часов**

Теоретические занятия – 3 часа

Туризм – вид активного отдыха. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристического быта. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия – 17 часов

Туристское снаряжение: личное и групповое. Требования к снаряжению: лёгкость, удобность, практичность. Туристские палатки: устройство, уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, укладка рюкзака. Бивак: выбор места, организация, снятие бивака, уборка территории. Противопожарные меры. Страховочная система. Узлы: назначение и применение. Переправы через препятствия: виды, способы их преодоления.

- **Основы топографической подготовки – 6 часов**

Теоретические занятия – 3 часа

Способы изображения земной поверхности. Топографическая карта. Схема. План, маршрут.

Практические занятия – 3 часа

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Составление плана, схемы, маршрута.

- **Основы ориентирования на местности – 6 часов**

Теоретические занятия – 2 часа

Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Измерение расстояний на карте и местности. Ориентирование по описанию (легенде).

Практические занятия – 4 часа

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса или пришкольного участка. Упражнения по измерению расстояний на карте и местности.

- **Медико-санитарная подготовка – 6 часов**

Теоретические занятия – 2 часа

Медицинская аптечка: назначение и применение. Травмы: виды, меры безопасности.

Практические занятия – 4 часа

Оказание первой медицинской помощи: ушибы, порезы, кровотечение, озноб, обморожение, солнечный удар. Виды повязок. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок.

- **Походы, экскурсии – 10 часов**

Практические занятия – 10 часов

Отработка навыков по каждому разделу программы.

Предполагаемые результаты обучения основам туристской подготовки

Должны знать:

- Значение туризма для оздоровления организма и познания окружающего мира;
- Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- Виды туризма;
- Влияние физкультурных занятий на развитие организма;
- Гигиена тела, одежды, обуви;
- Музеи, экскурсионные объекты города;
- Важность охраны природы, памятников истории и культур. Памятные и исторические места;
- Основные туристские узлы: прямой, проводник, удавка и т.д., их применение и назначение;
- Групповое и личное снаряжение;
- Рюкзак. Виды рюкзаков;
- Туристская палатка. Устройство. Виды. Назначение;
- Требования к выбору места для организации бивака группы;
- Противопожарные меры в походе;
- Разновидность карт (спортивные, топографические). План. Схема. Маршрут.
- Стороны горизонта, их определение по компасу и различным объектам растительного и животного мира.
- Способы измерения расстояния на карте и местности;
- Основы первой медицинской помощи пострадавшему;
- Медицинская аптечка группы. Назначение;
- Первая помощь при порезах, ушибах, обморожении. Наложение простых повязок;
- Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего;
- Правила поведения и техника безопасности в походе.

Должны уметь:

- Соблюдать меры личной гигиены, режим дня;
- Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перека-ты, упражнения на быстроту и равновесие;
- Выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на одной и двух ногах);
- Рассказывать о родном городе и крае;
- Правильно эксплуатировать личное и групповое снаряжение;
- Хранить и беречь снаряжение;
- Подбирать личное и групповое снаряжение в зависимости от сезона;
- Укладывать рюкзак;
- Устанавливать туристскую палатку;
- Убирать место привала и бивака;
- Участвовать в устройстве костровища;
- Расшифровывать основные топографические знаки и условные знаки спортивных карт;
- Составлять схему пройденного маршрута;
- Пользоваться компасом. Определять стороны горизонта по компасу;
- Измерять расстояние на местности шагами;
- Транспортировать пострадавшего;
- Участвовать в изготовлении носилок;
- Накладывать простые повязки на рану, обрабатывать порез;
- Передвигаться в составе группы.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования

1. Комплект карт различной местности	
2. Бумага цветная	
3. Компас	
4. Условные знаки спортивных и топографических карт	
5. Учебные плакаты по спортивному ориентированию	
6. Учебные плакаты по туризму	
7. Верёвка основная (20м)	2шт.
8. Верёвка основная (30м)	1шт.
9. Карабин туристический	10шт.
10. Система страховочная	комплект
11. Верёвка вспомогательная (40м)	1шт.
12. Репшнуры (2-3м)	комплект
13. Секундомер	2шт.
14. Мячи (футбольные, баскетбольные, резиновые)	10шт.
15. Аптечка	2шт.
16. Костровое оборудование	комплект
17. Спальные мешки	комплект
18. Ремонтный набор	2шт.
19. Палатки туристические походные	3шт.
20. Кольшки для палаток	комплект
21. Коврики	комплект
22. Рюкзаки	комплект
23. Пила двуручная в чехле	
24. Топор походный	2шт.
25. Карандаши цветные	

Список литературы, используемый для создания программы:

Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., 2005.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., 1994.

Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М., 2010.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1987.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. – СПб., 1994.

Топоркова М.Н. Экологическая тропа «Здоровье». – Екатеринбург, 2009.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М., 2000.

Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

Календарно-тематический учебный

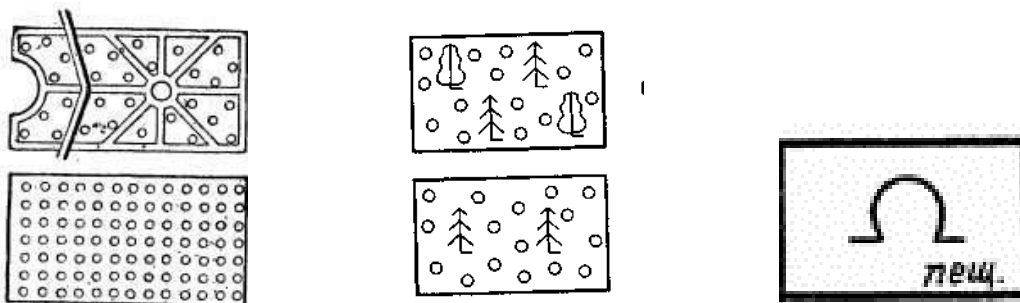
Тема	Кол-во часов	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май
Введение	0,5т	0,5т	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности	0,5т	0,5т	-	-	-	-	-	-	-	-
История туризма	0,5т	0,5т	-	-	-	-	-	-	-	-
Основы гигиены	0,5т	0,5т	-	-	-	-	-	-	-	-
ОФП	10п		2п	2п	2п	1п	1п	1п	1п	-
Психолого-пед. диагностика	2п	1п	-	-	-	-	-	-	-	1п
Основы краеведения	2т 4п	1т 1п	-	1т 1п	-	-	-	-	2п	-
Основы туристской подготовки	3т 17п	1т 2п	1т 3п	-	-	1п	1п	1т 4п	5п	1п
Основы топограф. подготовки	3т 3п	-	-	1т 1п	2т 2п	-	-	-	-	-
Основы ориентирования на местности	2т 4п	-	-	1т 1п	1т 1п	-	2п	-	-	-
Медико-санитарная подготовка	2т 4п	-	1т 1п	-	-	1т 1п	-	2п	-	-
Походы, экскурсии	10п	-	-	-	-	-	4п	-	-	6п

**Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся
Вариант 1 (1 год обучения)**

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.



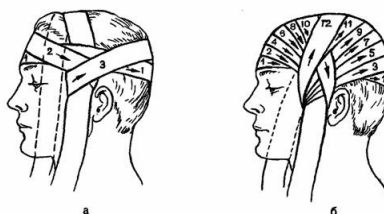
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



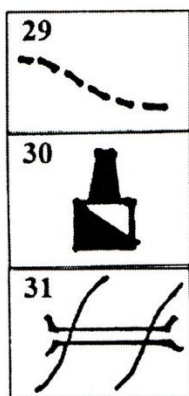
Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 2 (1 год обучения)

Ф.И.О. _____

Дата _____

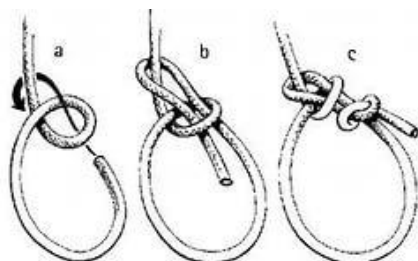
Задание 1: укажи название топографических знаков.



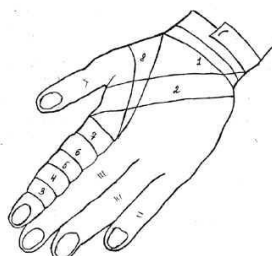
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода




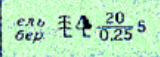
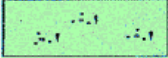
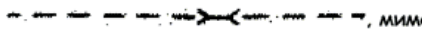




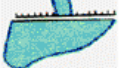

Задание 5: укажите тип повязки

Вариант 3 (2 год обучения)

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От  путь к нашему лагерю проходил через  , который постепенно превратился в  . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по  , мимо  по  , мимо  3. Через 15 минут мы вышли к  , которую перешли по  . От нее мы подошли к  , который окружал наш лагерь.

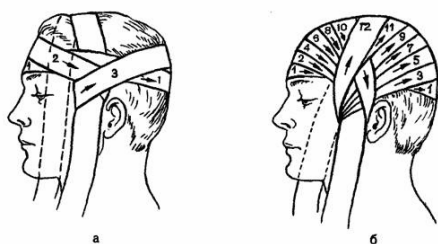
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях



Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется


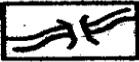



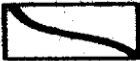
Вариант 4 (2 год обучения)

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения «Рюкзачок» 2-го года обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задание 1: укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через . Нам пришлось перейти , обогнуть  и обойти , прежде чем мы достигли . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



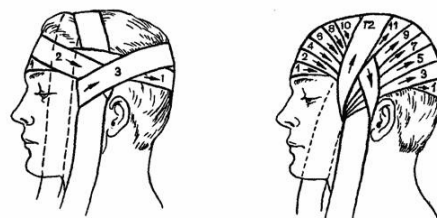
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется, выполните ее самостоятельно



ЯТЕЛЬНО