

МБОУ Анашенская СОШ №1

Утверждаю:
приказ № 182 от 30.08.2018г
Директор школы:
 /В.Н.Горинова/


Рабочая программа
дополнительного образования
«Юный турист»

Составитель педагог ДО Хохлова Е.А.

2018 г.

Содержание образовательной программы.

1. Пояснительная записка.
2. Ожидаемые результаты по итогам обучения.
3. Учебно - тематический план.
4. Учебная программа.
5. Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.
6. Список литературы.

Пояснительная записка.

Занятия туризмом и спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей. Ситуация со здоровьем детей приобретает за последние годы трагический характер, о ней говорят широкая общественность и политики, 80 % детей имеют нарушения состояния здоровья. Необходимо принимать меры для изменения сложившегося положения. При организации внеурочной деятельности, являющейся продолжением образовательного процесса начального образования, следует четко определять её отличительную психолого-педагогическую позицию: основной организационной формой должна стать сюжетно-ролевая игра. Ведь игра — интересный и захватывающий процесс, в котором каждому участнику приходится реагировать на то, как складываются игровые ситуации. В процессе игры во внеурочной деятельности (на туристической прогулке, в походе или на экскурсии) выявляются индивидуальные особенности поведения ребенка в различных сюжетно-ролевых ситуациях, раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности и культурные традиции. Одним из реальных давно опробованных путей является туризм. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т. е. углублённого изучения во время походов истории, природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно — патриотического воспитания.

Цель программы - Обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи программы:

Познавательная - Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

Развивающая - Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

Обучающая - Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить навыки самообслуживания в походных условиях;

Социально-педагогическая - Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

Эстетическая - Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

Оздоровительная - Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

Ожидаемые результаты по итогам обучения.

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Учащиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в соревнованиях районного ранга.

Образовательная программа «Юный турист» является комплексной и объединяет спортивно-оздоровительную и туристско-краеведческую деятельность занимающихся. Продолжительность образовательного цикла – 2 года. Учебно – тематический план составлен исходя из расчета учебной нагрузки в первый и второй год обучения – два занятия в неделю. Специальных требований при приёме в объединение обучающихся нет. Количество детей в группах 10-15 человек. Это вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива.

Календарно -тематический план программы «Юный турист»

| № | Название темы, раздела | Кол-во занятий | Дата план. | Дата факт. |
|---|------------------------|----------------|------------|------------|
|---|------------------------|----------------|------------|------------|

| | | | | |
|----------|---|-----------|--------------------------|--|
| 1 | Вводное занятие: | | | |
| 1.1 | История, виды и формы туризма, оздоровительная роль туризма | 1 | 5.09 | |
| 1.2 | Правила поведения (законы) юных туристов, туристские должности в группе | 1 | 9.09 | |
| 2 | Азбука туристско - бытовых навыков юного туриста | | | |
| 2.1 | Основы безопасности в природной среде | 2 | 12.09 | |
| 2.2 | Признаки изменения погоды | 2 | 19.09 | |
| 2.3 | Личное снаряжение и уход за ним | 2 | | |
| 2.4 | Групповое снаряжение и уход за ним | 2 | | |
| 2.5 | Питание, питьевой режим в походе | 1 | 26.09 | |
| 2.6 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 3 | 30.09 | |
| 2.7 | Виды костров | 2 | 3.10 | |
| 2.8 | Организация биваков и охрана природы | 3 | 7.10 | |
| 3 | Азбука топографии и ориентирования | | | |
| 3.1 | Определение сторон горизонта по местным предметам | 2 | 10.10 | |
| 3.2 | Условные знаки | 2 | 14.10; 17.10 | |
| 3.3 | План местности | 3 | 24.10 | |
| 4 | Первая доврачебная помощь | | | |
| 4.1 | Походная медицинская аптечка | 1 | | |
| 4.2 | Оказание первой медицинской помощи | 3 | 7.11; 14.11; 18.11 | |
| 5 | Основы краеведения | | | |
| 5.1 | Природа моего края | 2 | 21.11; 28.11 | |
| 5.2 | История родного края | 2 | | |
| 6 | Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | | |
| 6.1 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 4 | 16.09 | |
| 6.2 | Лыжный туризм | 16 | Декабрь, январь, февраль | |
| 6.3 | ПВД | 10 | 23.09; 21.10; 11.11; | |
| 6.4 | экскурсии | 2 | 25.11 | |
| 6.5 | соревнования | 4 | 28.10 | |
| | Итого: | 70 | | |

Содержание.

1. Введение.

1.1. История, виды и формы туризма, оздоровительная роль туризма.

Теоретическое занятие, познакомит ребят с историей возникновения и развития туризма в крае, России, в мире. 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.

1.2. Правила поведения юных туристов, туристские должности в группе.

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

Права и обязанности участников. Распределение должностей в команде.

Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

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

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

2. Алфавит туристско - бытовых навыков юного туриста.

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. Признаки изменения погоды.

Чтобы избежать неожиданностей, связанных с изменением погоды, нужно знать признаки хорошей и плохой погоды. Провести наблюдение на экскурсии, отметить признаки по росе, заре, солнцу, поведению птиц и насекомых.

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 Групповое снаряжение и уход за ним.

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.

Практические занятия:

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. 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.

2.5. Питание, питьевой режим в походе.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия:

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное использование воды во время туристской прогулки. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки. Особенности организации питания туристов в походе.

2.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течении дня в зависимости от почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук. Преодоление спусков и подъемов. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям.

2.7 Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов 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.

Практические занятия:

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

3. Алфавит топографии и ориентирования.

3.1 Определение сторон горизонта по местным предметам.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, её местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты.

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

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.

3.3 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.

Практические занятия:

Рисовка плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

4. Первая доврачебная помощь.

4.1 Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки туриста, её хранение и транспортировка. Комплектование медицинской аптечки.

4.2 Оказание первой медицинской помощи.

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.

Практические занятия:

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

5. Основы краеведения.

6.1 Природа моего края.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдения за погодой.

Практические занятия:

Организация наблюдений за погодой, ведение календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.)

6.2 История родного края.

История Красноярского края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

7.1 Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды.

Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия:

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным и каменистым склонам.

7.2 Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия:

Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднятие на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно. Участие в заготовке дров и сбора хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

| № | Наименование | Кол-во единиц |
|---|--------------------|---------------|
| 1 | Палатки туристские | Комплект |

| | | |
|----|---|-------------|
| 2 | Тенты для палаток (нижние) | Комплект |
| 3 | Кольшки для палаток | Комплект |
| 4 | Стойки для палаток | Комплект |
| 5 | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |
| 6 | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |
| 7 | Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
| 8 | Репшнуры (длинна 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм) | Комплект |
| 9 | Петли прусика (веревка 8 мм) | Комплект |
| 10 | Система страховочная | Комплект |
| 11 | Карабин туристский | Комплект |
| 12 | Компас жидкостный для ориентирования | Комплект |
| 13 | Секундомер электронный | 1 шт. |
| 14 | Аптечка медицинская в упаковке | Комплект |
| 15 | Топор в чехле | 2 шт. |
| 16 | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 17 | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 18 | Посуда для приготовления пищи | Комплект |
| 19 | Каны (котлы) туристские | 2 комплекта |
| 20 | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 21 | Рулетка 15 – 20 м. | 1 шт. |
| 22 | Термометр наружный | 1 шт. |
| 23 | Карты топографические учебные | Комплект |
| 24 | Условные знаки спортивных карт | Комплект |
| 25 | Условные знаки топографических карт | Комплект |
| 26 | Карты спортивные, карты местности | Комплект |

Список литературы:

1. Туризм и спортивное ориентирование. (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов) 2004г.
2. Спортивно-прикладной туризм. (В.А. Шкенеv) 2009г.
3. Путешествие по Красноярскому краю. (Т.Н. Елинская) 2010г.
4. Сибирское краеведение. (Б.Е. Андюсев) 2006г.