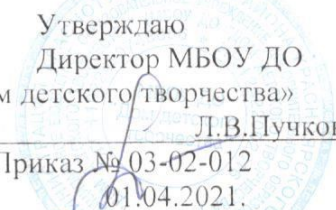


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол №1 01.04. 2021

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Л.В.Пучкова
Приказ № 03-02-012
01.04.2021.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юные туристы»

Туристско-краеведческая направленность
Стартовый уровень
Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок реализации программы 1 года

Автор: педагог дополнительного образования Швиндт
Мария Васильевна

Красноуранск
2021

**Рабочая программа
дополнительного образования
Пояснительная записка**

Программа «Юный турист» составлена на основе рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации программы в системе дополнительного образования детей с возможностью внесения изменений и дополнений.

Актуальность занятий туристской деятельностью во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретения навыков самостоятельной деятельности. В процессе изучения данной программы у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся;

При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а так же индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

На протяжении всего курса обучающиеся приобретают навыки и умения организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, спортивно- туристической деятельности.

Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Дети предоставляют медицинские справки о допуске к занятиям в туристском кружке. Занятия проводятся в группе, так как дети должны «работать» в слаженном коллективе.

Продолжительность освоения программы 1 год.

Занимающиеся 1– го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, школой, населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (лесом, рекой); у них формируется начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Отличительная особенность. В данной программе представлена начальная часть занятий спортивным туризмом. Это ознакомительный

стартовый уровень для новичков. Далее следует многолетняя комплексная подготовка спортсменов-туристов в объединении дополнительного туристского образования. По окончании стартового уровня обучения учащийся переходит к базовому уровню. Учащийся может выбрать другое направление (ориентирование, краеведение и т.п.) для дальнейшего своего дополнительного образования или продолжить занятия по данной программе.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Количество часов в год 216 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения: дискус–лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы.

Формы проведения занятий: учебные занятия в учебном кабинете, поход выходного дня, беседы. Занятия могут проходить с применением дистанционных технологий.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, в спортивном зале.

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 исследовательские навыки, 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 бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;

Мотивационная - Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме;

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.

Учащиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о спортивно- туристической 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.

Учебно – тематический план 1 – го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	2	-
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	36	12	26
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	2	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	6	2	4
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	2	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4		4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2		2
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	2	4
2.8	Туристская группа на прогулке	12	2	10
3.	Азбука топографии	30	10	20
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	2	2
3.2	План местности	6	2	4
3.3	Условные знаки	20	6	14
4.	Туристское ориентирование	40	18	22
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4
4.2	Ориентирование на местности	14	4	10
4.3	Виды туристского ориентирования	10	6	4
4.4.	Экскурсионное ориентирование	10	6	4
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	30	10	20
5.1	Личная гигиена юного туриста	6	2	4
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	6	2	4
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	2	4
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4
6.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	40	12	26
6.1	Пешеходный туризм	20	6	12
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	14	4	10
6.3	Туристические узлы и их применение	6	2	4
7.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	36	2	34
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление	34	2	32

	организма			
7.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика физкультурного и физического развития и тестирование занимающихся	2	-	2
Итого:		216	68	148

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, спортивным залом, 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). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. 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.

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

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

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

Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и пр.

2. Азбука 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. 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.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

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.

Практические занятия

Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям поселка в межсезонье для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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 (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (экскурсии).

2.5. 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.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Название предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия

Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивание дыр, пришивание пуговиц и пр.).

2.7. 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.

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).

2.8. 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.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение

Различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсии по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (название различных построек и объектов).

3.2. 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 стола (парты), 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).

3.3. 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.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

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 санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитара 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.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

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

6. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

6.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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 склонам.

6.3. Туристские узлы и их применение

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Входное тестирование и диагностика (проводятся осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование на тему «Моя семья».

Выявление психолого – педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о спортивно-туристической 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.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного года): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физической возможности ребят;

- текущий контроль (в течение всего учебного года)- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий; определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий и в процессе выполнения специальных заданий;

- промежуточный контроль (в конце первого полугодия): проводится контрольный зачет по изученному материалу или внутри кружковые соревнования;

- итоговый контроль (в конце учебного года) проводятся итоговые занятия, тесты.

Для диагностики и контроля знаний, умений и навыков, полученных учащимися, предлагается проводить на итоговых занятиях каждой темы зачетные мероприятия: викторины, конкурсы, участие в соревнованиях.

Результаты освоения программы согласно ФГОС НОО:

Личностные результаты: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты: освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Материально-техническое обеспечение программы.

Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом: индивидуальные страховочные системы, карабины, спусковые устройства, разные виды зажимов, каски, перчатки, спортивная форма.

Спортивная площадка или спортивный зал и спортивный инвентарь (гантели, канат, турник, скакалки, различные эспандеры, маты и т.д.) для занятий по ОФП и СФП.

Спортивный зал на зимнее время.

Для оборудования дистанции используются веревки, карабины, различные зажимы.

Методическое обеспечение образовательной программы

Тема программы	Форм а организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
<p>1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</p>	<p>работа с группой</p>	<p>Теоретические занятия.</p>	<p>Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь.</p>	<p>Безопасность в природной среде. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением Выбор места для привала, бивака. Разведение костра. Заготовка дров Подготовка снаряжения Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных Естественных</p>

				препятствий Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий Вязание улов: ткацкий, прямой проводник, восьмерка булинь Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Азбука туристско- бытовых навыков юного туриста 3. Азбука топографии	работа с группой, работа с минигруппой, практические занятия, учебно- тренировочные занятия	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Измерение и построение азимутов Определение масштаба и расстояния по карте Чтение и изображение топографических знаков Определение рельефа по карте Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса Измерение расстояний на

				карте и на местности Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	работа с группой, работа с мини группой, индивидуальная работа практические занятия, учебно-тренировочные занятия	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Оказание первой доврачебной помощи, Способы обеззараживания воды Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Азбука спортивно – оздоровительного туризма	работа с группой, работа с мини группой, индивидуальная работа практические занятия, учебно-тренировочные занятия	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по

				слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).
6. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	работа с группой	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало реализации программы	01.09.2021г.
Продолжительность программы	01.09.2021 -31.056.2022г.
Продолжительность учебной недели	по2 часа 3 раза в неделю Количество часов в год 216
Итоговая аттестация	по окончанию программы

Список литературы

1. Программа для внешкольных учреждений и школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.- с. 110
2. Туризм в школе. М.: Ф и С, 1983. – с. 200
3. Топчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М.: Просвещение, 1987. – с.230
4. Если в походах случилась беда. Челябинск.: Областной центр медицинской профилактики., 1993.-с.160
5. Телепнев. В. Военная топография. М., 1956 г.
6. Питание в туристском путешествии. ЧелГорСЮТур, Челябинск, 1993 г.
7. В. Тыкулов. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990 г.
8. Прохождение туристических этапов (Руководство для судей и участников соревнований). ГорЦДЮТур. Златоуст, 1994 г.
9. Совместно – параллельная форма проведения соревнований на дистанции КТМ. Гор ПДЮТур. Златоуст. 1994 г.
10. Условия проведения туристических соревнований школьников. ЦДЮО. Троицк, 1993 г.
11. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2004.
12. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Глаголева О.Л., Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – Москва, 2005.
14. Дещеревский А. Должностные обязанности в туристической группе. – 2008. http://skitalets.ru/books/whoiswho_deshere/index.htm
15. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: ЛЕПТОС, 1994.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. – М.: «Советский спорт», 2009.
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: ПРФИЗДАТ, 1987.
18. Красноярский край – центр туризма Сибири: Каталог. – ООО «Курсив», 2005.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
20. Линчешский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при различных видах повреждения здоровья на производстве/ под ред. В.Н. Москаленко. – Красноярск, СибГТУ, 2003.
22. Сиянов А.Ф. Познать себя. – М.: Советский спорт, 1990.
23. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.
24. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982 http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm
25. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: «Советский спорт», 2006г.

Интернет-ресурсы

1. <https://docs.google.com/presentation/d/1KF9QJswuc1NX8G5yid3d-HQ8-fjmoYUjop41WlkdQ00/present?slide=id.p1>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=dKYBTwyYr9w>
3. <https://orioncentr.ru/lecture-hall/organizacija-pitanija-v-pohode-i-doma/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=-t2rEp9DbUg&feature=youtu.be>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=29xLa3frdSQ&feature=youtu.be>