

**Пояснительная записка**

Программа клуба «Юный турист» составлена для обучающихся 7 класса МБОу СОш с. Могилёвка. Программа направлена на раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны.  Большинство детей  сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма.  Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные.  Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

***Теоретическая значимость программы*** заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

***Практическая значимость программы*** заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Обучение туризму» положены следующие **принципы:**

* принцип сознательности и активности;
* принцип наглядности;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип доступности.

**Возраст обучающихся, сроки реализации программы, объём часов, режим занятий**

***Срок реализации программы –*** 1 год***.***Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (продолжительность занятия 45 минут).

***Возраст обучающихся -*** учащиеся 7 класса.

***Объем часов –34*** ч.

**Формы проведения занятий, уровни подготовки обучающихся**

***Форма реализации программы***– очная. Учебно-практические занятия в группах позволяют не только решать образовательно-воспитательные задачи, но и широко использовать индивидуальное воздействие на каждого обучающегося.

***Форма организации образовательного процесса - групповая.*** Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

* родительские собрания
* совместные выходы на природу, в походы выходного дня.
* помощь в организации и участие в мероприятиях.

Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей. Количество учащихся в группе 12-15 человек.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* смена личностных интересов и запросов учащихся.

Основные формы занятий:

* **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
* **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры   (с готовыми правилами; игры-состязания, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы.

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.  Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

***Виды деятельности обучающихся:*** игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные ***методы обучения***:

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;

2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;

3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов,занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Туризм объединяет детей и взрослых. Это — средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы. Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, аграрными и фермерскими хозяйствами, с людьми различных профессий, юные туристы на деле могут убедиться в красоте и значимости по-настоящему трудовых профессии.

***Идеи программы:***

1.Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

2.Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.

3.Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.

4.Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

***Ключевыми принципами программы являются:***

1. ***«Безопасность»*** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. ***«Постепенность»***- для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить.  Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

* понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
* спортивное ориентирование;
* спортивная карта;
* масштаб;
* условные знаки спортивной карты;
* стороны горизонта;
* компас;
* азимут;
* ориентирование по компасу;
* движение по карте и т.д.

3. ***«Разнообразие игровых приемов обучения»***.

    Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

**Цель и задачи программы**

***Цель:***обучение детей и подростков навыкам туризма, создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

***Задачи:***

***Обучающие:***

* Привитие туристических приемов и навыков;
* Приобщение к исследовательской поисковой работе;
* Применение экологических знаний;
* Практическое применения ОБЖ;
* Применение знаний краеведения.

***Развивающие:***

* Бережное отношение к окружающей среде  и любовь к природе.
* Развитие силы, выносливости, ловкости, находчивости.

***Воспитательные***:

* Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры,  преодоление экстремальных походных условий,  привить здоровый образ жизни.
* Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | | Формы аттестации  контроля |
| всего | теория | Практика | |
| в помещении | на мест-ности |
| 1. | **Введение.** | 1 | **1** |  |  | Инструктаж |
| 2. | **Детский пешеходный туризм** | 1 |  | **1** |  | Заполнение «Дневника туриста» |
| 3. | **Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе** | 6 |  |  | **6** | Туристиче-ская тропа |
| 4 | **Туристский бивак** | 3 | **1** | **2** |  | Игровая программа |
| 5 | **Спортивная подготовка туриста** | 10 |  | **5** | **5** | Веселые старты |
| **6** | **Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему** | 2 | **1** | **1** |  | Тест |
| 7 | **Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе** | 5 |  | **2** | **3** | Викторина |
| 8 | **Проведение походов** | 6 |  |  | **6** | Полоса препятствий. |
|  | Итого: | 34 | 3 | 11 | 20 |  |

**Содержание занятий**

***1. Введение.*** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

***2. Детский пешеходный туризм.***Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

***3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе.***Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

***4. Туристский бивак.***

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака**.**

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

***5 Спортивная подготовка туриста.*** Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

***6 Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.***Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

          Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

***7. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.*** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

***8 Проведение походов.*** В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов.

Два однодневных по 8 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

**Календарно-тематическое планирование Юный турист**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***Тема занятия*** | ***теория*** | ***практика*** | ***дата*** |
|  |  | **Введение** | **1** |  |  |
| 1-2 | 1 | Введение. | 1 |  |  |
|  | 1.1 |  |  |  |  |
|  | **2.** | **Детский пешеходный туризм** | **1** |  |  |
| 3-4 | 2.1 | Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта» | 1 |  |  |
|  | **3** | **Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе** |  | **6** |  |
| 11-12 | 3.2 | Движение по местности |  | 6 |  |
|  | **5.** | **Туристский бивак** | **1** | **2** |  |
| 21-22 | 5.1 | Что такое привал и бивак в походе. | 1 |  |  |
| 23-24 | 5.2 | Основные требования к месту привала и бивака**.** Планировка бивака. |  | 1 |  |
| 25-26 | 5.3 | Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака) |  | 1 |  |
|  | **6.** | **Спортивная подготовка туриста** |  | **10** |  |
| 35-36 | 6.3 | Физическая и морально-волевая подготовка туриста |  | 1 |  |
| 37-38 | 6.4 | Физическая и морально-волевая подготовка туриста |  | 1 |  |
| 39-40 | 6.5 | Закаливание. |  | 1 |  |
| 41-42 | 6.6 | Комплекс утренней зарядки |  | 1 |  |
| 43-44 | 6.7 | Маршевая подготовка. |  | 1 |  |
| 45-46 | 6.8 | Туристские нормативы комплекса ГТО. |  | 1 |  |
| 47-48 | 6.9 | Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса. |  | 1 |  |
| 49-50 | 6.10 | Упражнения для укрепления и развития мышц шеи, туловища, ног. |  | 1 |  |
| 51-52 | 6.11 | Беговые тренировки. |  | 1 |  |
| 53-54 | 6.12 | Книги о путешествиях и путешественниках. |  | 1 |  |
|  | **7** | **Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему** | **1** | **1** |  |
| 61-62 | 7.1 | Личная гигиена туриста. | 1 |  |  |
| 63-64 | 7.2 | Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. |  | 1 |  |
|  | **9.** | **Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе** |  | **5** |  |
| 75-76 | 9.2 | Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе. |  | 1 |  |
| 79-80 | 9.4 | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. |  | 3 |  |
| 81-82 | 9.5 | Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин. |  | 2 |  |
|  | **11.** | **Проведение походов** |  | **6** |  |
| 89-90 | 11.1 | Движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения. |  | ***1*** |  |
| 91-92 | 11.2 | Фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов |  | ***1*** |  |
| 93-94 | 11.3 | Преодоление различных естественных препятствии |  | ***1*** |  |
| 99-100 | 11.6 | Ведение группы по заданному азимуту |  | ***1*** |  |
| 101-102 | 11.7 | Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. |  | ***1*** |  |
| 103-104 | 11.8 | Организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов. |  | ***1*** |  |

**Предполагаемые результаты обучения**

*Реализация программы даст возможность:*

* поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
* ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
* для дальнейшего развития детского туризма;
* осуществлять новый подход к организации школьного туризма для различных категорий обучающихся;
* для создания новых туристических маршрутов;
* для развития новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

**Личностные:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
* уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные:**

* самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
* умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
* умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

**Предметные:**

* умение использовать разученные игры для своего досуга;
* осознание оздоровительной роли туризма;
* понятие о личном и групповом снаряжении;
* способность самостоятельно готовиться к походу;
* способность оказывать первую доврачебную помощь;
* умение учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
* умение пользоваться картой и компасом;
* умение организовать бивак;
* умение ориентироваться в лесу;
* умение преодолевать простейшие препятствия;
* умение выполнять простейшие строевые приемы и движения.

**Материально-техническая база:**

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения походов как обязательной составляющей практической части программы необходимо туристское снаряжение.

*Примерный список группового туристского снаряжения:*

* + Палатки
  + Спальные мешки
  + Газовые горелки
  + Комплект варочной посуды
  + Тросик костровой
  + Веревки
  + Карабины
  + Топор, пила
  + Хозяйственный тент от осадков
  + Хозяйственный набор для приготовления пищи
  + Ремонтный набор для починки снаряжения
  + Аптечка

Количество предметов снаряжения определяется количеством участников группы, а также моделями используемого снаряжения (палатки, спальные мешки).

Кроме группового снаряжения, необходимо еще и личное снаряжение, которое постепенно приобретается или изготавливается каждым участником самостоятельно.

*Примерный список личного туристского снаряжения:*

* рюкзак
* коврик туристский
* «сидушка»
* походная одежда: ветрозащитный костюм, теплая куртка (синтепон, пух), туристические ботинки, кроссовки, перчатки, шапочка, накидка от дождя
* страховочная система

Для проведения игровых блоков потребуются:

* мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;
* скакалки: коротки и длинные, гимнастические палки, шесты, толстые палки длиной 70-80 сантиметров, канат, веревка, санки, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки, и т.д.)

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций, фильмов: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Список литературы**

1 Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.

3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.

4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.

5. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.

6. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 200 г.

7. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.

8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.

9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 8. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.

10. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.

11.Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.

***3.4.Компьютерные тесты***

1. «Противопожарная безопасность» на CD диске

***3.5.Тематические сайты****.*

1. http://zerkalenok.ru/cgi-bin/zerk.cgi/7/9/2 - сайт "Зеркаленок" в разделе "День природы" собраны некоторые эко-конкурсы, эко-игры, экологические проекты младших школьников.
2. http://suhin.narod.ru/zag1.htm - Загадки и кроссворды для детей. Избранные загадки и занимательные задания из книги И.Г. Сухина "Новые 500 загадок - 70 кроссвордов".
3. http://www.education.rekom.ru/4\_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Cоциальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.