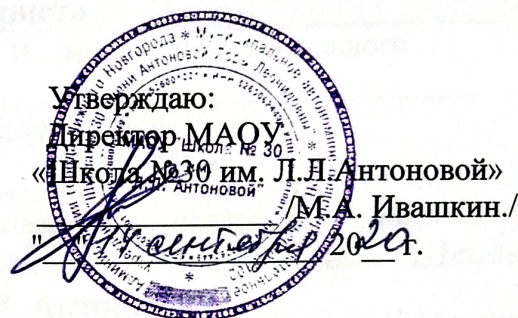


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от "11" сентября 2020 г.
Протокол N 1



Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дедикова И. И.,
педагог дополнительного
образования

Информационная карта программы

| | |
|--------------------------------------|---|
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» |
| Автор программы | Дедикова И. И., педагог дополнительного образования |
| Территория, предоставившая программу | Нижний Новгород, |
| Название проводящей организации | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 30 им. Л. Л. Антоновой» |
| Адрес организации | Нижний Новгород, ул. Донецкая, дом 3 |
| Телефон | 282-07-96 |
| Форма проведения | <ul style="list-style-type: none"> - занятия; - игры; - личная беседа; - спортивные соревнования. |
| Цель программы | Создание условий для самореализации, социализации, оздоровления и творческого развития личности учащихся средствами туризма и краеведения. |
| Задачи программы | <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся; - привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление психического и физического здоровья учащихся; - воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру; - обеспечение социальной адаптации учащихся; - привитие навыков здорового образа жизни. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование познавательного интереса учащихся; <ul style="list-style-type: none"> • - выработка навыков поисково - исследовательской работы. |
| Направленность | Туристско-краеведческая |
| Сроки реализации | Один год |

| | |
|--|---|
| Место проведения | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 30 им. Л. Л. Антоновой» |
| Официальный язык программы | Русский |
| Общее число детей участников | До 15 человек |
| География участников | Учащиеся образовательного учреждения |
| Условия участия в программе | 7-8 лет |
| Условия размещения участников | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 30 им. Л. Л. Антоновой» |
| Ожидаемый результат реализации программы | <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общие вопросы туризма и экологии • основы топографии и ориентирования • иметь представление о самоконтроле и доврачебной помощи • порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода • способы преодоления различных естественных препятствий • основные исторические и географические сведения о родном крае. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию • организовать походный быт и оказывать элементарную доврачебную помощь • уметь правильно применять туристские узлы. |

Пояснительная записка

Программа «Юный турист» разработана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования в Центре дополнительного образования «Школа полного дня» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 30 им. Л. Л. Антоновой»

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана в соответствии Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 №316-01-63-919/20, Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г №09-3242 "О направлении информации/ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ", Письмом МО НО от 50.05.2014 №316-01-100-1674/14 «О направлении рекомендаций по разработке ОП ОО ДО», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом требований ФГОС.

Направленность: туристско-краеведческая

Направленность программы. Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной. выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края и Северского района.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 7 до 8 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью

выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 12 -15 человек.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 16 часов, на практические - 56 часов. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. На освоение программы отводится 2 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы (УТП), по окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско - юношескому туризму. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Задачи

Образовательные:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково - исследовательской работы.

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------------------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 год обучения | | | | | |
| 1. | Раздел 1. Введение. | 2 | 2 | - | |
| 1.1 | Туристско-краеведческая деятельность учащихся | 2 | 2 | - | Диагностика уровня подготовки учащихся |
| 2. | Раздел 2. Основы туристской подготовки | 30 | 9 | 21 | |
| 2.1 | Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов | 2 | 1 | 1 | |
| 2.2. | Организация и проведение туристских прогулок и походов | 6 | 2 | 4 | |
| 2.3. | Туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 | Укладка рюкзака |
| 2.4. | Организация туристского быта. | 8 | 1 | 7 | Учебно - тренировочный поход |
| 2.5. | Топографическая подготовка и ориентирование | 6 | 2 | 4 | Контрольные задания на местности |
| 2.6. | Медико-санитарная подготовка, гигиена | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|------------------------|
| 3. | Раздел 3. Краеведческая работа в походе | 24 | 4 | 20 | |
| 3.1. | Общая характеристика края: история, география, природа | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 3.2. | Культура и народные традиции | 4 | 1 | 3 | |
| 3.3. | Природа и экология, охрана природы | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4. | Сбор краеведческого материала | 12 | 1 | 11 | Краеведческое задание |
| 4. | Раздел 4.Общая физическая подготовка | 16 | 1 | 15 | |
| 4.1. | Значение физической подготовки и закаливания. | 1 | 1 | - | |
| 4.2. | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 | Контрольные упражнения |
| Итого | | 72 | 16 | 56 | |

Содержание программы

Раздел 1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие. Туристско-краеведческая деятельность учащихся

Теоретическое занятие (2 часа)

Знакомство с деятельностью объединения «Юный турист», определение понятий туризм и краеведение. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Раздел 2. Начальная туристская подготовка (28 часов)

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (2 часа)

Теоретическое занятие (1 час)

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской

(экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов -краеведов.

Практическое занятие (1 час)

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана-графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

Практические занятия (4 часа):

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Туристское снаряжение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера... Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Маршрутные

документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия (4 часа)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.4. Организация туристского быта (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевой режим в походе. Требования к упаковке продуктов для перекуса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия (6 часов)

Фасовка и упаковка продуктов, воды и соблюдение гигиенических требований. Планирование и организация места отдыха на местности во время туристской прогулки. Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья, рациональное расходование воды и соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Топографическая подготовка и ориентирование (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Рисунок и простейший план местности (парка или своей улицы). Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Простейшие условные знаки. Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута .

Горизонт и стороны горизонта. Компас, правила пользования им. Определение сторон горизонта по компасу, Солнцу, объектам растительного и животного мира и по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия (4 часа)

Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. 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. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса). Ориентирование на местности. Ориентирование по описанию (легенде). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитаря туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

Практические занятия (1 час)

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 3. Краеведческая работа в походе (24 часа)

3.1. Общая характеристика края (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Знакомство с картой Нижегородской области. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта; памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Туристские возможности края и района.

Практические занятия (3 часа)

Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов, обзорная экскурсия. Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

3.2. Культура и народные традиции (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. Население края, этнический состав. Культура и традиции кубанских казаков. Народные традиции и обряды, праздники и гуляния. Искусство кубанского народа, выдающиеся деятели культуры.

Практические занятия (3 часа)

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Составление древа рода. Народные игры наших предков и правила их проведения, игры на местности. Изучение культурных достопримечательностей Северского района и своего поселка.

3.3. Природа и экология (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Природные сообщества. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Кавказский государственный биосферный заповедник. Экология и охрана природы. Правила поведения на природе. Охрана природы на туристской прогулке, при организации привалов и туристских стоянок. Природоохранная деятельность туристов.

Практические занятия (3 часа).

Просмотр фрагментов видеofilьмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне (населенном пункте). Экологические игры. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Охрана памятников природы. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

3.4. Сбор краеведческого материала в походе (12 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Ведение краеведческой работы в походе. Методы сбора краеведческого материала: наблюдение, фотографирование, ведение дневника и путевых записей, описание экскурсионных объектов. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Проведение наблюдений за климатом, погодой, сезонными изменениями в природе в своей местности.

Практические занятия (10 часов).

Организация наблюдений во время туристских прогулок, экскурсий и походов., ведения календаря наблюдений. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет и местных признаков погоды. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов в разные времена года. Наблюдение и исследование растительного мира своей местности, сезонных изменений в природе. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея в ст. Северной, памятников истории и культуры своей местности, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов. Встречи со старожилками-краеведами, с ветеранами и интересными людьми. Оформление туристско - краеведческой газеты. Подготовка, организация и выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.) по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (16 часов)

4.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма..

4.2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Практические занятия (15 часов)

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам. Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

- Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.

- Переправа по бревну.

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Содержание занятия | Количество часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|--|------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности: «Правила поведения на улице и около водоемов». | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | Входное тестирование |
| 2 | Сентябрь | Вводное занятие. История туризма и спортивного | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |

| | | | | | | |
|----|----------|---|---|--------------------------------------|-------|--|
| | | ориентирования как вида спорта. | | | | |
| 3 | Сентябрь | Организация похода. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 4 | Сентябрь | Питание в походе. Составление рациона. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 5 | Сентябрь | Снаряжение. Личное снаряжение. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 6 | Октябрь | Групповое снаряжение. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 7 | Октябрь | Первая медицинская помощь. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 8 | Октябрь | Устройство бивака. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 9 | Октябрь | Установка палатки. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 10 | Ноябрь | Установка палатки. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 11 | Ноябрь | Костёр, его виды. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 12 | Ноябрь | Разведение и поддержание костра. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 13 | Ноябрь | Костровое хозяйство. Меры предосторожности. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 14 | Декабрь | Топографические карты. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 15 | Декабрь | Спортивные карты. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 16 | Декабрь | Компас. Строение и работа с ним. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 17 | Декабрь | Приёмы ориентирования карты по компасу. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 18 | Декабрь | Определение расстояний и работа с компасом. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 19 | Январь | Определение расстояний и работа с компасом. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 20 | Январь | Ориентирование. Первый способ ориентирования. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 21 | Январь | Ориентирование. Второй способ ориентирования. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 22 | Февраль | Сопоставление двух способов ориентирования. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 23 | Февраль | Азимут истинный и азимут магнитный. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|--------------------------------------|-------|-----------------------|
| 24 | Февраль | Краеведение. История города Нижнего Новгорода. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 25 | Февраль | Город Нижний Новгород и его окрестности. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 26 | Март | Выполнение краеведческих заданий. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 27 | Март | Условные знаки. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 28 | Март | Чтение карты. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 29 | Март | Узлы и их значение, различные виды переправ. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 30 | Март | Разновидности узлов . | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 31 | Апрель | Снаряжение для спортивного туризма | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 32 | Апрель | Преодоление параллельных перил. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 33 | Апрель | Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла». | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 34 | Апрель | Спуск спортивным способом. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 35 | Май | Траверс склона. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 36 | Май | Полоса препятствий. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | |
| 37 | Май | Переправы с наведением перил. | 2 | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Школа | Итоговое тестирование |

Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей 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 (состязательной) 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 учащихся) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся. Проведение в игровой (состязательной) 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 сборе 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. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы края, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, района, края и их основные достопримечательности;
- искусство кубанского народа, достижения культуры и науки, выдающихся деятелей науки, культуры и спорта;

- правила поведения на природе.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- обустроить туристскую стоянку и убирать ее;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Материально-техническое оснащение в рамках федерального проекта

«Успех каждого ребенка» Центра дополнительного образования «Школа полного дня»

- Кабинет для проведения аудиторных занятий
- Спортивный зал
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- Медицинская аптечка
- Различные карты (топографические, для спортивного ориентирования), компасы
- Туристическое снаряжение (личное и групповое): палатки, рюкзаки, туристические коврики, тент, костровое оборудование, верёвки.

Лаборатория туристско-краеведческой направленности

1. Экшн-камера - 1 шт.
2. Спальный мешок - 12 шт.
3. Трекинговые палки - 12 шт.
4. Гермоупаковка не менее 80 литров - 12 шт.
5. Фонарь налобный - 12 шт.
6. Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 3-хместная - 5 шт.
7. Палатка базовая - 1 шт.
8. Тент от дождя - 2 шт.
9. Оборудование для приготовления пищи - 1 комплект
10. Костровое оборудование - 1 комплект
11. Комплект котелков и посуды для приготовления пищи - 1 комплект
12. Топор туристский - 2 шт.
13. Пила туристская - 2 шт.
14. Лопата складная - 2 шт.
15. Фонарь групповой - 2 шт.
16. Курвиметр - 2 шт.

17. Компас жидкостный -12 шт.
18. Школьный комплект системы электронной отметки - 1 комплект
- 19.Конус 750 мм - 20 шт.
20. Веха 1,5 м - 20 шт.
- 21 .Система страховочная - 12комплект
22. Каска - 12 шт.
23. Карабины туристские (5шт на 1чел) - 12 комплект
24. Перчатки туристские - 12 комплект
25. Спусковое устройство - 12 шт.
26. Зажим ручной Жумар - 12 шт.
27. Зажим (pantin) - 12 шт.
28. Ролик трек - 12 шт.
29. Лупа 4-х кратная - 2 шт.
30. Бинобль - 2 шт.
31. Термометр воздуха - 2 шт.
32. Водный термометр - 2 шт.
33. Транспортир - 12 шт.
34. Визирная линейка шт. 2
35. Историко-географические комплекты материалов - 6 шт.
36. Историко-этнографические комплекты материалов - 6 шт.
37. Историко-археологические комплекты материалов - 6 шт.
38. Спилс-карты РФ и Нижегородской области - 1 комплект
39. Картографические материалы - 6 шт.
40. Комплект минералов - 2 шт.
41. Методические пособия по экскурсоведению - 6 шт.
42. Радиостанции портативные туристические - 4 шт.
43. Навигационное устройство походного типа - 1 шт.
44. Спутниковый трек типа SPOT - 1 шт.
45. Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое - 3 шт.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования 1 квалификационной категории Павловой Г.З., имеющей высшее педагогическое образование и квалификацию инструктора детско - юношеского туризма.

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемыми результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.

Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. 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. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
7. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
8. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
11. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
12. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
16. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
17. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
20. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
21. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
3. Голиков В.И. Фауна Кубани: видовой состав и экология. - г. Краснодар: «Традиция», 2007 г.
 4. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани. - Краснодар, 2012 г.
 5. Край наш кубанский: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края учебное пособие, Н.В. Корнакова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2013 г.
 6. Ковешников В.Н. «Очерки по топонимике Кубани», Краснодар, 2006.
 7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
 8. Моя Кубань: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края. Н.В. Ситдикова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2010 г.
 9. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
 10. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
 11. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
 12. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
 13. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
14. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
4. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
5. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
7. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
8. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания .Один на один с природой. Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.

10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000.
11. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др. Краснодар: Традиция, 2010.
12. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. Платонов, 2008 г.
13. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Твердый А.В. Кавказ в именах. Краснодар: Платонов, 2008 г.
15. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. Ростов-на-Дону, 2007 г.
16. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). Харченко В.А., 2005 г.
17. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.