Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 33 имени Героя России сержанта Н.В.Смирнова»

города Чебоксары Чувашской Республики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДЕНА**  Директор  МБОУ «СОШ № 33» г.Чебоксары  Григорьева Л.В.  приказ от 29.08. 2019  № 317- о | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора школы  Семенова Ю.П.  28 августа 2019 г. | **РАССМОТРЕНА**  на заседании ШМО  Руководитель ШМО  Диарова И.А.  протокол № 1  от 27 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности в форме кружка**

**«Юный турист»**

**Направление: туристко - краеведческое**

**Возраст обучающихся: 10-15 лет**

**Срок реализации: 1 год (102 часа)**

Автор/составитель:

Мышева Л.И., учитель

физической культуры

Чебоксары, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направления программы.** Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. Каждая тема занятий предполагает организацию активной оздоровительно – спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, туристские и оздоровительные прогулки, состязания) и познавательно – творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы, рисование природных объектов, фото сюжеты)

Актуальность программы:

**-** активный образ жизни и физическая активность;

- изучение исследовательской деятельности и сбор краеведческих материалов;

- «выживание» в экстремальных жизненных ситуациях.

**Цель программы.** Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско - познавательной деятельности.

**Задачи и назначение программы.**

*Обучающие:*

-обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, зкспедициях, слетах;

-расширение знаний по географии, биологии, истории, культуре родного края, экологии, полученных в средней школе.

*Развивающие:*

*-*расширение знаний об окружающем мире;

-оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

-развитие устной речи, умения выступать перед аудиторией;

-развитие творческой, познавательной активности.

*Воспитательные:*

-формирование умения видеть красоту окружающего мира;

-вовлечение учащихся в поисково- исследовательскую деятельность средствами туризма;

-воспитание самообладания и силы воли;

-формирование умения видеть красоту окружающего мира;

-воспитание коллективизма.

**Отличительные особенности программы**. В путешествиях, походах, экскурсиях прорабатываются и анализируются вопросы, связанные с культурой, историей, природой и даже экономикой родного края, и того района, где проходит поход или экскурсия. Чем больше человек узнает о малой и большой Родине, тем ближе она ему становиться, тем больше

стремление к созидательному труду на ее благо. На занятиях, как на теоретических, так и на практических, необходимо поддерживать интерес детей к познанию, к раскрытию тайн природы и истории.

**Возраст учащихся.** Программа рассчитана для детей 1-10 классов (7-16лет)

и варируется для разного возраста: в 1 год обучения занимающиеся ознакомятся с основами

занятий, 2 год –изучение способов физической деятельности, 3-4 года обучения- изучение

проводятся вне учебного класса. На занятия привлекаются трудные подростки.

Обучение следует начинать с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков. Затем переходить к изучению вопросов поведения при возникновении экстремальной ситуации

**Сроки реализации программы.** Содержание программ рассчитано на четыре года занятий с учащимися 1-10 классов , проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму. Состав группы 1 года обучения – не менее 15 учащихся, 2-го и последующих лет - не менее 12 человек. Учебная программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, второго и третьего года - на 216 часов.

**Формы и режим занятий.** Программа реализуется на занятиях теоретического и практического циклов. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций. Большую часть составляют практические занятия: походы, путешествия, экскурсии, экспедиции, слеты, профильные лагеря, учебно- тренировочные занятия.Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовать практическую деятельность занимающихся непосредственном контакте с природной средой во время совершения учебно-тренировочных походов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий.

Особое внимание уделяется обеспечению безопасности и предупреждения травматизма. Обязательное проведение зачетных походов, экспедиций, участие на соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года, где включается: краеведческое изучение региона, разработка маршрута, распределение обязанностей и т. д.

Практические занятия составляют большую часть программы. Педагог имеет возможность, исходя из времени года и погодно- климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении. Продолжительность практических и учебно-тренировочных занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа, в течение одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции - 8 часов. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста **опыта и знаний** детей следует делать большой упор на групповые занятия.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки обуче-ния** | **Знания** | **Умения и навыки** | **Формы контроля результатов** |
| Первый  год | **Учащиеся должны узнать:**  -пользы чистого воздуха для организма;  -правила поведения на экскурсиях и прогулках;  -состав снаряжения для прогулок и походов выходного дня;  -правила хранения продуктов в походе. | **Учащиеся должны научиться**  -cоблюдать правила поведения юных туристов;  -соблюдать личную гигиену во время прогулок;  -правильно укладывать рюкзак;  -соблюдать правила и режим движения;  -преодолеть несложные естественные препятствия. | Прогулки.  Экскурсии  по улицам города.  Походы выходного дня |

**Способы определения результативности качества реализации программы:**

*Защита рефератов*

*Совершение похода выходного дня*

*Составление группового отчета о совершенном походе*

*Фотоконкурс на тему: природа, туризм, экология, архитектура*

*Результаты спортивных соревнований*

Выработка этих умений способствует формированию самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои поступки.

Формирование и развитие вышеперечисленных умений возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности.

Наиболее универсальным видом деятельности в этом случае выступает обучение детей безопасному поведению.

# Формы подведения реализации дополнительной образовательной программы:

* участие на соревнованиях
* участие на слетах
* походы выходного дня
* многодневные походы
* защита рефератов
* выполнение спортивных разрядов
* километраж пройденных походов
* тестирование
* Максимальный балл: 50

*Зачетный летний поход (вне сетки часов).*

Походный маршрут протяженностью до 6-7 км с использованием устной легенды и карты местности. Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Организация лагеря, бивака. Установка тента, палатки. Заготовка дров для костра. Приготовление пищи на костре.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

*Программа обеспечена:*

учебными видеофильмами по туризму и ориентированию, разработанными сценариями игр и конкурсов: «Лабиринт- шоу», «Ориент-шоу», «Ориентирование-образ жизни», «Моя родословная»;

- разработками бесед «Личная гигиена», «Советы юному туристу»;

- разработанными экологическими тропами по Заволжью;

- разработанными маршрутами для совершения походов выходного дня, многодневных походов по территории Чувашской Республики и соседних республик, экскурсий в Казань,

Йошкар-Олу, экспедиций на остров Свияжск, на Родину И.Я.Яковлева, на Родину К.В.Иванова;

- дидактическим материалом: спортивные карты, раздаточные карточки, топографические и спортивные знаки, легенды к спортивным картам.

**Условия реализации.** Для реализации программы необходимы: учебное оборудование, туристское снаряжение, инвентарь:

Палатки туристские - 5

Тенты для палаток - 3

Пила походная в чехле - 1

Топор в чехле - 1

Компас жидкостный -45

Таганок костровый -1

Рукавицы костровые -4

Котлы туристские -6

*Аптечка медицинская в упаковке -2*

*Ремонтный набор в упаковке -2*

Лопата саперная в чехле -2

Веревка основная -3

Веревка вспомогательная -3

Петли прусика -18

Страховочная система -18

Карабин туристский -24

Планшеты для зимнего ориентирования -24

Тросик костровый -3

Призма для ориентирования на местности -20

Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности -20

Чипы « Спортидент» для электронной отметки на соревнованиях -24

Условные знаки спортивных карт -3

Условные знаки топографических карт -3

Учебные плакаты «Туристские узлы» -3

Диск «Туризм» -2

Диск « Спортивное ориентирование» -2

Карты спортивные для учебных занятий -60

План микрорайона школы -1

Скотч -10

Карандаши простые, цветные -60

Фотоаппарат -2

Фонарь -3

Бумага ватман -60

Видеокамера -1

Ноутбук спортивный -1

Перечень личного туристского снаряжения воспитанников:

Рюкзак

Коврик туристский

Спальный мешок

Компас

Туристские ботинки

Обувь спортивная

Сапоги резиновые

Термос

Головной убор

Ветрозащитный костюм

Спортивный тренировочный костюм

Свитер шерстяной

КЛМН

Блокнот и ручка

Седушка походная

Носки шерстяные

Перчатки рабочие

Лыжная шапочка

Лыжный комплект

Варежки для лыжных походов

Мазь от кровососущих насекомых

Туалетные принадлежности

# **Учебно-тематический план**

# **объединения «Юный турист» МБОУ «СОШ №33» г. Чебоксары**

1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название  разделов и тем | Всего часов | Теория | Практика |
|  | Введение. | 1 | 1 | - |
|  | Оздоровительная роль туризма. Правила юных туристов. | 2 | 1 | 1 |
|  | Основы туристской подготовки. | 1 | 1 | - |
|  | История развития туризма: цели и задачи. | 2 | 1 | - |
|  | Личное снаряжение. | 1 | - | 1 |
|  | Типы рюкзаков. Укладка рюкзака | 2 | - | 2 |
|  | Групповое снаряжение. | 1 | - | 1 |
|  | Состав группового снаряжения. | 2 | 1 | 1 |
|  | Типы палаток. | 1 | - | 1 |
|  | Установка палатки | 2 | - | 1 |
|  | Организация туристского быта. | 1 | 1 | - |
|  | Привалы. Ночлеги. | 2 | 1 | 1 |
|  | Подготовка к походу. | 1 | - | 1 |
|  | Подготовка к путешествию. | 2 | 1 | 1 |
|  | Распределение обязанностей. | 1 | 1 | - |
|  | Обязанности в походе | 2 | 1 | 1 |
|  | Разработка маршрута. | 1 | 1 | - |
|  | Составление маршрута похода | 2 | - | 2 |
|  | Питание в туристском походе. | 1 | - | 1 |
|  | Составление меню. Упаковка продуктов. | 2 | 1 | 1 |
|  | Туристские должности в группе. | 1 | - | 1 |
|  | Временные и постоянные должности в группе | 2 | 1 | 1 |
|  | Преодоление препятствий. | 1 | - | 1 |
|  | Порядок движения группы. Характеристика препятствий. | 2 | - | 2 |
|  | Правила поведения в походах и экспедициях. | 1 | - | 1 |
|  | Дисциплина в походе. Меры безопасности. | 2 | 1 | 2 |
|  | Совершение похода выходного дня. | 1 | - | 1 |
|  | Подведение итогов похода выходного дня. | 2 | - | 2 |
|  | Составление отчета. | 1 | 1 | - |
|  | Сбор и составление отчета похода. | 2 | 1 | 1 |
|  | Слеты и соревнования. | 1 | - | 1 |
|  | Организация слетов. | 2 | - | 2 |
|  | Выбор места проведения слета. | 1 | - | 1 |
|  | Подведение итогов слета. | 2 | 1 | 1 |
|  | Топография. | 1 | - | 1 |
|  | Изучение топографических знаков. | 2 | - | 2 |
|  | Понятие о картах. | 1 | - | 1 |
|  | Масштаб карты. | 2 | - | 2 |
|  | Условные знаки. | 1 | - | 1 |
|  | Изучение топографических знаков. | 2 | - | 2 |
|  | Ориентирование. | 1 | - | 1 |
|  | Ориентирование на местности. | 2 | - | 2 |
|  | Определение азимута. | 1 | - | 1 |
|  | Определение азимута. | 2 | - | 2 |
|  | Работа с компасом. | 1 | - | 1 |
|  | Работа с компасом. | 2 | - | 2 |
|  | Типы компасов. | 1 | 1 | - |
|  | Ориентирование по местным предметам. | 2 | - | 2 |
|  | Ориентирование по местным предметам. | 1 | - | 1 |
|  | Ориентирование по местным предметам. | 2 | - | 2 |
|  | Определение сторон горизонта. | 1 | - | 1 |
|  | Определение сторон горизонта. | 2 | - | 2 |
|  | Взятие азимута | 1 | - | 1 |
|  | Взятие азимута | 2 | - | 2 |
|  | Мини-ориентирование | 1 | - | 1 |
|  | Мини-ориентирование | 2 | - | 2 |
|  | Ориент-шоу | 1 | - | 1 |
|  | Спортивный лабиринт | 2 | - | 2 |
|  | Спортивный лабиринт | 1 | - | 1 |
|  | Туристские узлы | 2 | - | 2 |
|  | Туристские узлы | 1 | - | 1 |
|  | Туристские узлы | 2 | - | 2 |
|  | Родной край. Краеведение. | 1 | 1 | - |
|  | Административное деление республики. | 2 | 1 | 1 |
|  | Изучение района путешествия. | 1 | - | 1 |
|  | Сбор краеведческих материалов. | 2 | 1 | 1 |
|  | Охрана природы и памятников культуры. | 1 | - | 1 |
|  | Основы гигиены. Личная гигиена туриста. | 2 | 1 | 1 |
|  | Походная медицинская аптечка. | 1 | 1 | - |
|  | Использование лекарственных трав. | 2 | 1 | 1 |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | - | 2 |
|  | Общая физическая подготовка. | 2 | - | 2 |
|  | Упражнения на выносливость. | 1 | - | 1 |
|  | Упражнения на выносливость. | 2 | - | 2 |
|  | Игры, эстафеты. | 1 | - | 1 |
|  | Упражнения со скакалкой. | 2 | - | 2 |
|  | Упражнения на быстроту. | 1 | - | 1 |
|  | Подвижные игры. | 2 | - | 2 |
|  | *Подвижные игры.* | *1* | *-* | *1* |
|  | Игры, эстафеты. | 2 | - | 2 |
| Всего | | 120 | 22 | 98 |

*Список предлагаемой литературы для детей*

В.А. Крутецкая «Правила здоровья и оказание первой помощи. ИД «Литера». 2008г.

Т.В.Моргунова «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Москва. Советский спорт. 2012г.

В.А.Уваров «В поход пешком». Москва. Советский спорт.1989г.

А.А.Алексеев «Питание в туристском походе». Москва.»2006г.

*Список предлагаемой художественной литературы для детей*

1. Ж.Верн «Дети капитана Гранта»*.* 2. Ж.Верн«Пятнадцатилетний капитан».

*Список предлагаемой литературы для педагогов*

А. Г. Маслов, Ю. Г. Константинов «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». Москва. 2001 г.

В. И. Курилова «Туризм». Москва. Просвещение. 1988 г.

В. И. Тыкул «Спортивное ориентирование». Москва. Просвещение. 1990 г.

Ю.С. Константинов, Л.П. Слесарева «Туристско-краеведческая деятельность в школе». Москва. 2011 г

А.Г.Шугаев «Некоторые советы учителю общеобразовательной школы...». Методические рекомендации. Чебоксары. 2010г.

Ю.С.Константинов «Детско-юношеский туризм». Москва.2008г.

В.А.Шкенев «Спортивно-прикладной туризм». Волгоград. Изд. «Учитель». 2009 г.

Ф.С.Уховский «Уроки ориентирования». Москва. 2010г.

Т.В.Моргунова « Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию». Москва. Советский спорт. 2012г.

А.Г.Шугаев «Спортивное ориентирование». Учебное пособие. Чебоксары. 2010 г.