

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИСКИТИМСКАЯ РАЙОННАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



Согласовано
Директор МБОУ «СОШ п. Керамкомбинат»
А.А. Меновщиков
« 31 » 05 20 21 г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ИР СЮТур»
А.В. Анохин
« 29 » 05 20 21 г.

Программа
туристско-краеведческой направленности
для детей на пришкольной площадке
«Туристята».

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 3 недели

Педагог дополнительного образования:

Цыкалова Анастасия Владимировна

г. Искитим, 2021 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист Сулф / Буровин А.В.
Подпись ФИО

«20» мая 2021 г.

Программа рассмотрена на педагогическом совете «20» мая 2021 (протокол № 6) и рекомендована к утверждению директором.

Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности для детей на пришкольной площадке «Туристыта» является дополнительной общеобразовательной программой **туристско-краеведческой направленности.**

Программа «Туристыта» **стартового (ознакомительного) уровня** и имеет **образовательно-развивающий характер.**

Программа – **краткосрочная**, реализуется в группах переменного состава в рамках летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МБОУ «СОШ п. Керамкомбинат».

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является спортивный туризм. Детскому возрасту свойственно стремление к необычному, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. 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 разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения и всё это в непосредственном контакте с природой.

В отличии от школы, в походе дети раскрываются совсем с другой стороны. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет понять особенности характера каждого ребёнка и найти к нему подход.

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.

Занимаясь в туристском кружке в пришкольном лагере, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо

физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят основам туристской подготовки, топографии и ориентированию, гигиены и первой доврачебной помощи. На первых занятиях ребята изучают элементы туристской техники, преодолевают простейшие этапы: «кочки», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся спускаться по веревке, устанавливать палатку, разжигать костер. В программе также: развивающие и подвижные игры, общая и специальная физическая подготовка.

Цель программы: создание условий для обеспечения качественного активного летнего отдыха и всестороннего развития личности ребенка посредством туристско-краеведческой образовательной деятельности.

Основные задачи

Образовательная задача: сформировать знания, умения, навыки по экологии, природоведению, топографии, различным направлениям в туризме, ориентированию, технике безопасности при проведении различных видов работ, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи.

Воспитательная задача: сформировать научное мировоззрение в области патриотического, экологического, природоохранного, медицинского, эстетического воспитания.

Развивающая задача: развить практические навыки по экологии, краеведению, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи, использованию благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдение правил личной и общественной гигиены.

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, к примеру:

- 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».

Психолого-педагогические особенности возрастной группы детей

В возрастной группе от 7 до 11 лет совместная деятельность является особой формой общения. Общение — один из важнейших факторов общего психического развития ребенка. Общение понимается нами как взаимодействие участвующих в этом процессе людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью достижения общего результата. Общение, как и всякая деятельность, предметно. Предметом, или объектом, деятельности общения является другой человек, партнер по совместной деятельности. Конкретным предметом деятельности общения служат каждый раз те качества и свойства партнера, которые проявляются при взаимодействии. Одновременно ребенок познает и себя.

Задача общения заключается в выяснении и усвоении элементарных норм товарищества, дружбы. Здесь же намечается разделение деловых и личных отношений, которое закрепляется к старшему школьному возрасту.

Программа «Туристы» разработана с учётом возрастных особенностей психического развития детей, что позволяет создавать оптимальные условия для раскрытия их способностей и избирать наиболее действенные средства воздействия.

Режим занятий

Занятия проводятся в течении 3-х недель по расписанию пришкольной площадки. Программа рассчитана на 42 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных занятий, составляющих большую часть программы.

Продолжительность одного занятия — 2 часа. Между двумя аудиторными часами организуется перерыв в 10 минут. Один раз в смену организуется экскурсия. Практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1 день, участие в соревнованиях, проводится в рамках сетки часов программы. Кроме того, занятия могут проходить с полным составом, по группам 5-7 человек (работа штаба,

и т. п.) и индивидуально 2-4 человека (работа с докладчиками, фотографом и т. п.) в зависимости от поставленных целей занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотров учебно-познавательных фильмов, дидактических игр, презентаций, работа со справочными материалами и картами, подготовки к различным конкурсам.

Руководитель вправе изменить количество часов, отводимых на тему обучения, а также менять тему занятия в зависимости от поставленных на данный период работы целей и задач.

Практические занятия.

Высока роль игры на занятиях и тренировках на местности. Практические занятия проводятся на местности и в помещении, а так же в форме экскурсий, познавательных поездок, соревнований, фестивалей, праздников, вечеров.

Практические занятия строятся так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новых методик.

Содержание и методика занятий

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят основам туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Необходимо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов — умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель уделяет практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Смысловая ориентация программы:

➤ Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.

➤ Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.

➤ Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества и умения безопасного поведения.

➤ Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Основные средства программы:

Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи «Орел и решка», «Клуб путешественников» и т. п. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение.

Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.

Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.

Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Срок реализации программы – 21 день (в период работы пришкольной площадки).

Возраст обучающихся – 7-11 лет.

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-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристские узлы.

Ожидаемые результаты

- расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности;
- развитие силы, выносливости, координации движений учащихся в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- совершенствование навыков общения и совместной деятельности в группах переменного состава;
- получение учащимися теоретических и практических знаний, умений и навыков по разделам программы;
- воспитание патриотизма и любви к своей Родине;
- определение перспектив дальнейшего обучения в группах постоянного состава по программам базового уровня.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Примечание
		всего	теория	практ.	
1. Основы туристской подготовки (22 часа)					
1.1.	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Основные направления в туризме.	1	1	0	
1.2.	Ремонтный набор.	1	0	1	
1.3.	Укладка рюкзака.	2	1	1	
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1	
1.5.	Виды укрытий. Палатка.	2	1	1	
1.6.	Техника безопасности при разведении	2	1	1	

	костров. Виды костров.				
1.7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	
1.8.	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	
1.9.	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов.	2	1	1	
1.10.	Туристские должности в группе.	2	1	1	
1.11.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	2	1	1	
1.12.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Источники опасности (природные источники опасности, снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте и т.д.). Дисциплина. Страховка.	2	1	1	
		22	11	11	
2.Топография и ориентирование (4 часа)					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	1	
2.2.	Условные знаки.	2	1	1	
3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1	0	
4.2.	Походная медицинская аптечка.	1	0	1	
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	1	0	1	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	0	1	
		4	1	3	
5. Краеведение (2 часа)					
5.1.	Родной край, его природные особенности.	2	2	-	
6.Общая и специальная физическая подготовка (5 часов)					
6.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	1	1		
6.2.	ОФП.	2	-	7	
6.3.	Специальная ФП.	2	-	2	
		5	1	9	

6. Мероприятия (5 часов):					
6.1.	Соревнования по туристскому многоборью.	2	0	2	
6.2.	Экскурсий, соревнования, фестивали, праздники, вечера.	3	0	3	
	Итого:	42	19	23	

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях, чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам, экскурсиям). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Программа обучения

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. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. 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»

6. 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.

7. 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.

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

9. 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.

10. Подготовка к походу. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

11. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в

течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов и экскурсий.

В результате этих походов и экскурсий 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 препятствий (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.

12. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

13. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

14. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

15. Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических

и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походы мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года руководитель должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 13-14 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребятам необходимо научить, как:

- найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.
- рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристской группе был свой фотограф или видеооператор.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способам преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

Развивающие игры

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)

2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.

3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.

4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренируют и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении

цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых на занятиях:

- 1) Логические задачи,
- 2) Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.),
- 3) Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.),
- 4) Головоломки,
- 5) Игры со спичками,
- 6) Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.).

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряется при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры – самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

- 1) **«Ваше мнение».** Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходящий игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.
- 2) **«Перевоплощение»** Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда уходящий возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

- 3) **«Рассказ наоборот»** Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.
- 4) **«Жесты»** Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- 1) Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- 2) Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- 3) Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

Игры по спортивному ориентированию

- 1) Игры на знание условных знаков спортивной карты («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», »Парные игры» и другие.
- 2) Игры на знание сторон горизонта («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
- 3) Игры на понимание масштаба («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.
- 4) Диктанты по карте
- 5) Игры на понимание «легенды» КП
- 6) Игры на выбор пути движения между КП
- 7) Игры на запоминание маршрута между КП
- 8) «Перевертыши»
- 9) Нанеси КП
- 10) Карты на кубиках
- 11) Собери карту
- 12) Мы рисуем карту сами.

Материально-техническое обеспечение

Туристское снаряжение: палатки туристские, варочная туристская посуда, костровое оборудование, компас, веревки основные и вспомогательные, системы страховочные, каски, карабины, жумары, спусковые устройства.

Литература для педагога

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: «Просвещение», 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: «Молодая гвардия», 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец.А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва «Педагогика» 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.
17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников «Азбука здоровья») Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983..
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: «Петрос», 1995.

19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994.
20. Шмаков С.А. Каникулы. М.: Новая школа, 1994.

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998.
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение