****

**РАЗДЕЛ I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы** обусловлена в ее направленности на обучающихся с целью привлечения к занятиям туризмом, а, следовательно, к приобщению к активному образу жизни, спорту.

Туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных воспитательно - оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни ребенка через общение с природой. Туризм способствует организации активного досуга и занятости, развитию культуры поведения на природе, воспитанию бережного отношения к памятникам истории и культуры, практическому познанию родного края, а также социальной адаптации, предпрофессиональной ориентации, воспитание гражданственности и патриотизма, что имеет большое государственное значение в патриотическом воспитании подрастающего поколения. Воспитание патриотизма невозможно без формирования и стимулирования интереса детей и юношества к истории, природе, культуре малой и большой Родины. Эти задачи успешно решаются средствами туристско-краеведческой деятельности.

**Направленность:** туристское – краеведческая.

**Уровни усвоения программы:** стартовый уровеньявляется вводным и направлен на знакомство с азами туристических походов.

**Адресат программы.** Программа предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для обучающихся (мальчиков и девочек) от 12 до 16 лет образовательных организаций с. Чугуевка. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

**Возрастные особенности детей 12-16 лет.** Подростки в этом возрасте часто очень бурно проявляют свои эмоции. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Подросток вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, его уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с педагогами, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя. Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в частности, усиления воспитательного потенциала обучения.

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

**Особенности организации образовательного процесса**

По виду деятельности программа профессионально ориентированная, по форме реализации групповая. Состав группы постоянный. Набор обучающихся свободный, без предварительного отбора. Зачисление в группы производится с обязательным условием - написание заявления родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных.

В работе объединения при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с детьми и их родители без включения в основной состав (Порядок,п.16).

**Форма обучения по программе**

Основная форма обучения – очная, групповая.

Теоретические занятия проходят в аудитории, а практические - внеаудиторные проходят в природе с выездом за пределы села.

«Допускается сочетание различных форм получения образования…»(Закон № 273-ФЗ, гл.2,ст.17, п. 4)-

дистанционная, индивидуальная, групповая или индивидуально – групповая, очно-заочная.

**Объём программы** – 216 часов

**Срок реализации программы -** 1 год обучения

**Режим занятий**. Занятия учебной группы проводятся 2 раза в неделю по 3 часа с 15-минутными перерывами (возможны дополнительные занятия перед соревнованиями);

Режим работы туристской группы в течение учебного года в его различные периоды неодинаков, как правило, группа собирается на занятия 2 раза в неделю в определенные дни, а занятия проходят по 3 часа. В среднем, один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хоз.группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

В период обучения широко используются любительские фильмы, содержащие различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами и работниками спасательных служб, спортсменами, инструкторами прикладных видов спорта.

При определении режима занятий учтены требования СанПиН к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

***Цель программы***: формирование здорового образа жизни обучающихся 12 – 16 лет с. Чугуевка в процессе туристско-краеведческой деятельности.

***Задачи программы:***

***Воспитательные****:*

- воспитывать патриотизм;

- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;

- воспитывать чувство коллективизма

***Развивающие****:*

- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания группы в естественных условиях;

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;

- развивать память и внимание;

- развивать деловую и познавательную активность;

- развивать физическую и психическую выносливость.

***Обучающие:***

- научить ориентироваться на незнакомой местности;

- научить составлять простейшие схемы маршрутов;

- осваивать методы наблюдения, для определения своего местонахождения;

- научить умениям по оказанию взаимопомощи при ч/с;

- научить технике пешего туризма;

- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

***Оздоровительные:***

   -  организация активного отдыха детей в период каникул;

-  укрепление физического здоровья обучающихся через включение в образовательный процесс большого блока общеразвивающих физических упражнений.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теория | Практика | Форма аттестации (контроля) |
| **1** | **Изучение техники безопасности** | **3** | **2** | **1** |  |
| 1.1. | Вводный инструктаж по т/б | 3 | 2 | 1 | Опрос,  анкетирование |
| **2** | **Введение в программу**. | **12** | **3** | **9** |  |
| 2.1 | Влияние туризма на организм школьника. Снаряжение туриста | 9 | 2 | 7 | Опрос |
| 2.2 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| **3** | **Физическая подготовка туристов.** | **24** | **3** | **21** |  |
| 3.1 | Гигиеническое обеспечение  туристов | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 3.2 | Укладка рюкзака. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 3.3 | Физические упражнения для рук, ног, туловища. Развитие силовых качеств | 3 |  | 3 | Зачеты |
| 3.4 | Физические упражнения для похода в горах. Развитие выносливости. | 12 |  | 12 | Зачеты |
| 3.5 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **4** | **Топографическая подготовка.** | **30** | **8** | **22** |  |
| 4.1 | Условные топографические знаки. | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 4.2 | Ориентирование при помощи карты и без нее | 12 | 3 | 9 | Опрос |
| 4.3 | Масштаб. Виды масштаба | 12 | 3 | 9 | Контрольный срез по разделу |
| 4.4 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **5** | **Ориентирование** | **24** | **6** | **19** |  |
| 5.1 | Работа с картой пути движения | 9 | 2 | 7 | Зачет |
| 5.2 | Компас | 6 | 1 | 5 | Зачет |
| 5.3 | Определение азимута на заданный ориентир | 6 | 1 | 5 | Зачет |
| 5.4 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **6** | **Организация туристического похода** | **9** | **1** | **8** |  |
| 6.1 | Инструкция по организации похода.  Т/б в походе | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 6.2 | Поход выходного дня | 3 |  | 3 | Зачет |
| 6.3 | Итог похода. Разбор ошибок | 3 |  | 3 | Беседа |
| **7** | **Организация ночлега** | **12** | **4** | **8** |  |
| 7.1 | Привал. Бивак в походе | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 7.2 | Костровое оборудование.  Виды костров  Правила поведения на привалах | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 7.3 | Питание в походе. Водно – солевой баланс | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 7.4 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование,  Практическое задание |
| **8** | **Движение в походе** | **12** | **4** | **8** |  |
| 8.1 | Норма переходов | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 8.2 | Виды естественных препятствий. | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 8.3 | Движение по пересеченной местности. Движение в лесу Движение по осыпям. | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 8.4 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **9** | **Медицина** | **18** | **9** | **18** |  |
| 9.1 | Зеленая аптека | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 9.2 | Оказание первой помощи пострадавшему при переломе руки, переломе ноги, при травме головы | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 9.3 | Оказание первой помощи пострадавшему при охлаждении. Оказание первой помощи пострадавшему при ожоге | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 9.4 | Оказание первой помощи пострадавшему при утоплении | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 9.5 | Оказание первой помощи пострадавшему при укусе насекомых или змей | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 9.6 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **10** | **Узлы** | **6** | **2** | **4** |  |
| 10.1 | Использование узлов. Техника вязания узлов | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 10.2 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **11** | **Туристическая техника прохождения преград.** | **30** | **10** | **20** |  |
| 11.1 | «Кочки» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.2 | «Бабочка» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.3 | «Параллельные верёвки» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.4 | «Паутинка» | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 11.5 | «Маятник» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.6 | «Горизонтальный маятник» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.7 | «Бревно». «Наклонное бревно» | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 11.8 | «Подвесное бревно» | 3 | 1 | 2 | Зачёт |
| 11.9 | «Спуск – подъём – траверс» | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 11.10 | Итоговое занятие | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| **12** | **Красная книга Приморья** | **6** | **2** | **4** |  |
| 12.1 | Изучение красно книжных животных | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| **13** | **Оформление документации** | **6** | **2** | **4** |  |
| 13.1 | Исследовательская работа в многодневных походах | 3 | 1 | 2 |  |
| 13.2 | Составление отчета, карты похода. | 3 | 1 | 2 |  |
| **14** | **Краеведение** | **21** | **2** | **18** |  |
| 14.1 | Поход выходного дня | 9 | 1 | 9 | Тестирование знаний по всем разделам |
| 14.2 | Экскурсии в г. Дальнегорск «Большая и малая Николаевские пещеры» | 9 | 1 | 9 | Зачет в спортивную книжку |
| **15** | **Итог года** | **3** | **1** | 2 | Аттестация |
|  | **Всего часов** |  |  |  |  |

**2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**1.Раздел: Изучение техники безопасности**

* 1. **Тема: Вводный инструктаж по т/б.**

Теория. Техника безопасности при работе на веревках, при пожаре, при захвате террористами. ПДД на дорогах.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

**2. Раздел: Введение в программу**

**2.1 Тема:** **Влияние туризма на организм школьника**.

Теория. Снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения. Сезонные особенности снаряжения. Перечень группового снаряжения.

Практика. Подбор личного и группового снаряжения. Техника установки палатки. Техника снятия палатки.

**2.2 Тема: Итоговое занятие**.

Теория. Тестирование по темам раздела.

Практика. Зачет по быстрому одеванию снаряжения. Разминка.

Упражнения на гибкость.

**3. Раздел: Физическая подготовка туристов.**

**3.1 Тема: Гигиеническое обеспечение туристов**.

Теория. Гигиена туристических походов. Что берут с собой в поход?

Практика. Процедуры на закаливание

**3.2 Тема: Укладка рюкзака.**

Практика. Разминка. Упражнения на растяжку. Самостоятельная укладка рюкзака на скорость.

**3.3 Тема: Физические упражнения для рук, ног, туловища. Развитие силовых качеств**.

Практика. Разминка. Упражнения на выносливость. Работа на снарядах. Зачеты по нормативам.

**3.4 Тема: Физические упражнения для похода в горах. Развитие выносливости**.

Практика. Разминка. Упражнения на выносливость. Работа на оборудовании. Зачеты по нормативам

**3.5 Тема: Итоговое занятие**.

Теория. Тестирование по темам раздела.

Практика. Зачет на брусьях. Разминка. Упражнения на выносливость.

**4. Раздел: Топографическая подготовка.**

**4.1 Тема: Условные топографические знаки**.

Теория. Топографические знаки.

Практика. Контрольный срез по чтению карты. Разминка.

**4.2 Тема: Ориентирование при помощи карты** **и без нее**.

Практика. Определение сторон света по местным признакам. Разминка.

**4.3 Тема: Масштаб. Виды масштаба**.

Теория. Линейный, числовой масштабы.

Практика. Измерение прямолинейного масштаба. Измерение направления на карте. Разминка.

**4.4 Тема: Итоговое занятие**.

Теория. Тестирование по темам раздела.

Практика. Практические задания по разделу программы.

**5. Раздел: Ориентирование**

**5.1 Тема: Работа с картой пути движения**.

Теория. Стороны горизонта.

Практика. Изучение карты маршрута. Разминка. Зачет по топознакам.

**5.2 Тема: Компас**.

Теория. Работа с компасом в походе в дневное и ночное время суток.

Практика. Определение азимута на карте. Разминка.

**5.3 Тема: Определение азимута на заданный ориентир**.

Практика. Движение группы по азимуту. Определение горизонта по солнцу, звездам. Разминка. Упражнения: прыжки через скакалку, упражнения для мышц живота, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц ног (пистолетики), отжимания.

**5.4 Тема: Итоговое занятие**.

Теория. Тестирование по темам раздела.

Практика. Практические задания по разделу программы.

**6. Раздел: Организация туристического похода.**

**6.1 Тема: Инструкция по организации похода.**

Теория. Техника безопасности в походе. Поведение туристов при грозе. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Дисциплина в походе. Практика. Определение района похода. Описание пути движения. Разминка.

**6.2 Тема: Поход выходного дня.** Зачетный поход.

**6.3**  **Тема: Итог похода**. **Разбор ошибок**.

Практика. Разминка. Создание презентации похода.

**7. Раздел: Организация ночлега**

**7.1 Тема: Привал. Бивак в походе**

Теория. Требование к привалу. Правила поведения на привалах.

Практика. Разминка. Упражнения на выносливость.

**7.2 Тема: Костровое оборудование**. **Виды костров.**

Теория. Костровое оборудование.Виды костров

Практика. Сушка обуви, одежды в походе. Ремонт туристического оборудования. Разминка Упражнения на выносливость.

**7. 3 Тема: Питания в походе. Водно-солевой баланс**.

Теория. Допустимые продукты в походе.

Практика. Приготовление пищи на костре. Техника безопасности при работе у костра. Разминка.

**7.4 Тема: Итоговое занятие**.

Теория. Тестирование по темам раздела.

Практика. Разминка. Практическое задание по разделу программы

**8. Раздел: Движение в походе**

**8.1 Тема: Норма переходов**.

Теория. Строй. Темп. Режим движения. Интервалы. Их изменение. Хронометраж движения группы. Обязанности направляющего. Обязанности замыкающего.

Практика. Разминка. Упражнения на выносливость.

**8.2 Тема: Виды естественных препятствий.**

Теория. Формы горного рельефа.

Разминка. Упражнения на выносливость.

**8.3 Тема: Движение по пересеченной местности. Движение в лесу**.  **Движение по осыпям.**

Теория. Интервал движения.  Основные вопросы выживания в экстремальных условиях. Движение по склонам. Организация и проведение поисково-спасательных работ.

Практика. Приемы транспортировки пострадавшего. Разминка. Упражнения на выносливость.

**8.4 Тема: Итоговое занятие**.

Практика. Тестирование по темам раздела. Разминка.

**9. Раздел: Медицина**

**9.1 Тема: Зеленая аптека.**

Теория. Лекарственные растения Приморья. Календарь сбора лекарственных растений.

Практика. Кровотечения, первая помощь. Пищевые отравления. Потертости, опрелости, мозоли. Простудные заболевания, вывихи. Разминка.

**9.2 Тема: Оказание первой помощи пострадавшему при переломе руки, ноги, при травме головы**

Теория.Медицинское обеспечение и доврачебная медицинская помощь. ПМП в походе. Разминка.

Практика. Оказание помощи «пострадавшему»

**9.3** **Тема:** **Оказание первой помощи пострадавшему при охлаждении. Оказание первой помощи пострадавшему при ожоге.**

Практика.Разминка. Оказание помощи «пострадавшему»

**9.4** **Тема:** **Оказание первой помощи пострадавшему при утоплении.**

Практика.Разминка. Оказание помощи «пострадавшему»

**9.5** **Тема:** **Оказание первой помощи пострадавшему при укусе насекомых или змей.**

Практика.Разминка. Оказание помощи «пострадавшему»

**9.6 Тема: Итоговое занятие**. Тестирование по темам раздела. Разминка.

**10. Раздел: Узлы**

**10.1 Тема: Использование узлов. Техника вязание узлов.**

Теория.Использование узлов. Самоподготовка в походе. Узлы: прямой, брам-шкотовый. Удавка. Булинь. Схватывающий.  Проводник. Стремя. Встречный.

Практика. Техника вязания узлов. Разминка.

**10.2 Тема: Итоговое занятие**. Тестирование по теме раздела. Разминка.

**11. Раздел: Туристическая техника прохождения преград**

**11.1 Тема: Кочки.**

Теория**.** Техника прохождения этапа «Кочки».

Практика. Разминка. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой

**11.2 Тема: Бабочка.**

Теория. Техника воздушной переправы

Практика. Разминка. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой.

**11.3 Тема: Параллельные веревки.**

Теория.Техника параллельной переправы.

Практика. Разминка. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой

**11.4 Тема: Паутинка.** Техника переправы через «Паутинку». Разминка. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой.

**11.5 Тема: Маятник.**

Теория. Техника переправы с помощью вертикального маятника.

Практика. Разминка. Упражнения на выносливость. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой.

**11.6 Тема: Горизонтальный маятник**.

Теория.Техника «Горизонтальный маятник»

Практика. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой

**11.7 Тема: Бревно. Наклонное бревно.**

Теория. Техника укладки бревна. Техника переправы по бревну

Практика. Разминка. Упражнения на гибкость. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой

**11.8 Тема: Подвесное бревно.**

Теория**.** Техника подвески бревна. Техника переправы по бревну.

Практика. Разминка. Упражнения на гибкость. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой.

**11.9 Тема: Подъем, траверс, спуск.** Техника перехода «подъем», «траверс», «спуск»

Практика. Изготовление этапа. Работа на этапе всей командой. Разминка. Упражнения на гибкость.

**11.10 Тема: Итоговое занятие**. Зачет по темам раздела. Разминка.

**12. Раздел: Красная книга Приморья**

**12.1 Тема: Изучение красно - книжных животных.**

Теория. Птицы и животные Приморья, которые занесены в «Красную книгу».

Практика. Запись в тетрадь. Разминка.

**13. Раздел: Оформление документации**

**13.1 Тема: Исследовательская работа в многодневных походах.**

Теория. Подведение итогов похода.

Практика. Просмотр фотоматериалов о походе. Разминка.

**13.2 Тема: Составление отчета, карты похода.**

Практика. Создание мультимедийной презентации. Разминка.

**14. Раздел: Краеведение**

**14.1 Тема: Поход выходного дня.**

Теория. Исторические места края. Знакомство с картой края. Климат. Растительность. Животные. Охрана природы. Экология.

**14.2 Экскурсия в г. Дальнегорск «Большая и малая Николаевские пещеры»**.

Практика. Экскурсия. Зачет по теме раздела.

**15. Раздел: Итог года. Аттестация.** Подведение итогов года. Аттестационное тестирование по всем разделам программы.

**1.4 Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

Обучающиеся будут иметь:

- знания об истории туризма, о туристских возможностях Приморского края;

- стремление к познанию достопримечательностей Приморского края в процессе туристской деятельности;

- знания основ здорового образа жизни;

- навыки общения и творческого сотрудничества в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.

***Предметные результаты***

Обучающийся **должен знать:**

* Основные сведения по родному краю.
* Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
* Популярные в туристической среде песни.
* Вопросы организации и проведения пешеходного похода.
* Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
* Режим питания в пешеходном походе.
* Топографию и ориентирование на местности.
* Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
* Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
* Основные причины аварий и ЧП в походах.
* Методику организации и проведения поисково-спасательных работ.
* Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
* Личную гигиену туриста-пешеходника, доврачебную медицинскую помощь.

В конце   обучения обучающийся **должен уметь:**

* Установить палатку, уложить рюкзак.
* Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
* Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
* Пользоваться компасом.
* Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
* Составлять план маршрута и график похода.
* Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
* Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
* Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
* Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
* Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
* Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую  деятельность.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение:** Для организации учебного процесса имеется отдельный хорошо освещенный и проветриваемый кабинет. Кабинет оборудован столами и стульями, удовлетворяющими санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы детей 10 -15 человек.

Оборудование и ТСО: в аудитории есть школьная доска, шкафы, в которых хранятся все материалы и инструменты, наглядные пособия, литература, фотоальбомы.

Кабинет должен быть оборудован спортивным инвентарём:

* веревками диаметром 10 см - 250 метров;
* веревками диаметром 6 см - 50 метров;
* карабинами марки «Байнет» - 30 шт.;
* карематами (туристические коврики) – 15 шт;
* туристическими палатками (4 - х местными) в количестве 6 шт;
* роликами марки «Пецель» - 10 шт;
* жумарами марки «Пецель» - 10 шт;
* перчатками спортивные марки «Пецель» - 10 пар;
* костровым хозяйством (топор, ножовка, лопата, таганок или тренога);
* котелками разных размеров (5 литр., 3 литр., 1 литр.);
* складными столами – 2 шт;
* складными стульями – 15 шт;
* спальниками - 15 шт;

- рюкзаками 30 литровыми – 15 шт.;

- фонариками налобными - 15 шт.

Для успешной реализации программы необходимы соответствующие дидактические материалы и техническое оборудование:

- проектор;

- экран;

- компьютер;

- компьютерный стол.

*Для успешной реализации программы имеется техническое оборудование:*

* ноутбук;
* проектор

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**Наглядные пособия:**

В качестве наглядного материала в кабинете имеются:

* разномасштабные географические карты;
* спортивные карты;
* учебно - методический  комплекс дисциплины (литература по туризму);
* фотографии соревнований;
* плакаты с видами костров;
* таблицы с видами этапов;
* карты Приморского края.

**Аудио материалы и видеоматериалы:**

* видеофильмы по разделам программы;
* видеоматериалы соревнований

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**:

* Компас;
* туристическое снаряжение (технические средства обучения: карабины, ролики, жумары, веревки разной длины и разного объема и другое);
* набор верёвок для вязания узлов;
* туристические палатки;
* комплект для приготовления пищи;
* туристические рюкзаки;
* медицинская аптечка;
* перевязочные средства;
* инструмент: топор, ножовка, гвозди и другое.

Для выполнения комплекса упражнений на веревках обучающиеся должны иметь перчатки*.*

**Информационное обеспечение**

-[http://www.turcдntrrf.ru/strаn/mдtoг\_rаzrаб.htm](http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm);

 - [http://rдvolution.аl. lбдst.ru/sport/00153421\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html);

- [http://www.spаs-дxtrдmд.ru/дl.php?SIГ=146](http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146)

**Список литературы**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
4. Васнев В.А.Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
7. Лях В.И*.*Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
9. Петров С.В.Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
10. Смирнов А.Т*.*Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
11. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
12. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

**Нормативно- правовая база.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации   
от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2ю4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования   
к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей   
и молодежи»

6. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**2.2.** **Оценочные материалы и формы аттестации**

В процессе деятельности выработалась определенная система контроля успехов и достижений детей, используя классические методы и приемы, разрабатывая авторские методики.

При наборе детей проводится входная диагностика. Цель этой диагностики – выявить уровень физического развития ребенка:

* работа на брусьях (рукоход);
* отжимание;
* бег (согласно возраста);
* силовые упражнения (согласно возраста);
* приседания.

Текущий контроль или промежуточная диагностика проводится для выявления лучших ребят для дальнейшего их участия в командных зачетах.

В качестве форм подведения итогов обучения проводятся зачеты, тестирование по разделам программы, зачетные итоговые работы по каждому полугодию, сдача нормативов по возрастам.

Походы выходного дня, 2 категории сложности (осенью, летом), 1 степени сложности (зимой), учебно-тренировочные сборы, соревнования по туристическому многоборью 2 класса, по ориентированию проходят согласно графику спортивных мероприятий на год (вне сетки часов).

**Оценочные материалы**

Оценочные материалы применяются по завершении каждого учебного года программы:

в виде диагностических карт на каждого ребенка «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (Приложение 2), альбомы учета творческих достижений учащихся и педагога, в которых фиксируются все их дипломы и грамоты за выставки различного ранга.

В объединении ведется журнал посещаемости. Ведутся диагностические карты на каждого ребенка (Приложение 1). Карточки индивидуального развития ребенка. (Приложение 3)

**2.3 Методические материалы**

Программа построена на интегрированном характере и основана на модульной технологии обучения, которая позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

В процессе обучения используются несколько основных **типов занятий**:

- занятие – изучение нового материала.

- занятие выполнения практической работы.

- комбинированное занятие.

Структура занятий:

*Занятие - изучение нового материала*.

1. Организационный момент. (Приветствие, сообщение темы и цели занятия).
2. Разминка. Физические упражнения на брусьях.
3. Основная часть. Изучение новой темы. Методы обучения: рассказ, беседа, использование различных наглядных пособий. Практическая часть: работа на веревках или на этапах на улице.
4. Закрепление. Проверка степени усвоения материала в форме индивидуальной и фронтальной беседы по основным положениям прослушанного материала. Возможно проведение практической проверочной работы.

*Занятие - выполнение практической работы.*

1. Организационный момент. (Приветствие, сообщение темы и цели занятия).
2. Разминка. Физические упражнения на брусьях.
3. Основная часть.

- Повторение материала, необходимого для выполнения практической работы на веревках.

- Рассмотрение порядка выполнения работы, разбор вопросов, вызывающих у обучающихся затруднения.

- Выполнение упражнений.

- Формулировка вывода, сравнение его с поставленной целью работы.

4. Подведение итогов. Зачет.

*Комбинированное занятие* - используются элементы занятий рассмотренных типов в различных сочетаниях как по времени, так и по сочетании применения.

*Принцип построения программы*:   
 Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для физического развития учащихся на различных возрастных этапах. Например, вначале обучения дети выполняют легкие физические упражнения, в дальнейшем - на более сложном техническом уровне, оттачивая свое мастерство, исправляя ошибки. Обучаясь по программе дети проходят путь - от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом более сложном физическом уровне.

*Методы:*

На занятиях применяю следующие методы: беседы, объяснения, демонстрация выполнения сложных этапов, мастер – классы по ориентированию и топонимике, зачетные срезы.

*дидактический рассказ –*представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

*- описание –*это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

*- объяснение –* последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

-*беседа –*вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- *разбор –* форма беседы, проводимая педагогом с учащимися  после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- *лекция –*представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- *инструктирование –*точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания;

-*распоряжения, команды,  указания –*основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие

методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой*.*

*Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

*Индивидуальный метод*заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

*Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы «Юный турист» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

*- метод непосредственной наглядности –*предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

*- метод опосредованной наглядности –* создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

*Контроль в управлении процессом обучения* осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

*Входной контроль*проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

*Текущий контроль* за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

*Итоговый контроль*проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

***Технологии:***

На занятиях туристической деятельностью для раскрытия и развития потенциала учащихся и формирования у них устойчивой мотивации к занятиям, использую различные педагогические технологии: здоровье сберегающие, информационно – коммуникационные, проектной деятельности, личностно – ориентированного, исследовательского (проблемного) обучения.

В образовательном процессе программы используются инновационные технологии: групповой деятельности, личностно-ориентированные на игровые технологии. Для сохранения здоровья обучающихся и эффективной работы на занятиях обязательно проводятся динамические паузы, физкультминутки, минутки релаксации. Для того чтобы научить детей заботиться о своем здоровье, часто на занятиях проводятся беседы, которые непосредственно связаны с понятиями «Правильное питание», «Здоровый образ жизни», «Безопасное поведение на дороге», «Внимание гололед». На занятиях всегда создается обстановка доброжелательности, положительного эмоционального настроя на урок. Большое значение на занятиях туристического объединения «Рюкзачок» имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований при работе: с веревками, на веревках, у костра, при заготовке дров.

Педагогом составлены памятки по соблюдению правил техники безопасности по разделам программы: «Твоя безопасность при работе на веревках», «Основы безопасного поведения на улице», «У костра», которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Успешная реализация программы дополнительного образования «Юный турист» возможна при использовании интересного опыта в области воспитания и социализации детей - технологии социальной коммуникации или методики коллективной творческой деятельности. В ней используются педагогические способы, созданные советской педагогикой - опыт  А.С. Макаренко. Общая организационно-методическая схема проста, но достаточно результативна с точки зрения педагогического и социального эффекта: организуется "дело".

Можно зафиксировать шесть стадий  педагогического проектирования деятельности и действий, а также предполагаемого результата:

1. Совместное с детьми «замысливание» дела – формирование мотивации совершения похода.

2. Совместное с детьми планирование дела – организация туристического похода.

3. Совместная с детьми подготовка похода.

4. Совместное с детьми и родителями проведение похода.

5. Совместный с детьми рефлексивный анализ похода.

6. Итоги проведенного  похода (фотоотчет, презентация).  
     Чтобы привести детей к осознанной, целенаправленной, увлекательной, мотивированной  деятельности,  необходимо обеспечить детей определенной базой знаний, сформировать элементарные туристические и исследовательские  умения и навыки.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья обучающихся и эффективной работы на занятиях проводятся:

- динамические паузы;

- упражнения на разминку суставов рук и ног;

- укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины.

Здоровье сберегающие технологии направлены на:

* рациональная организация труда педагога и учащихся;
* создание комфортного психологического климата;
* соблюдение СанПиН и правил охраны труда;
* чередование различных видов деятельности на занятии, направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости;
* оптимальный темп ведения занятия.

При подготовке и проведении занятий используются мультимедийные презентации.   
 *Формы организации учебного занятия*: аудиторские : тематические, комплексные (или интегрированные), итоговые. Выездные: учебные экскурсии, практические занятия на местности *(походы выходного дня).*

*Природосообразность -* приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

*Наглядность*– объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится  работа на местности.

*Системность* – проведение занятий в определенной последовательности и системе *Гуманизация* воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков обучающихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Одно из главных условий успеха обучения детей и физического их развития – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Всеми средствами актуализирую процесс обучения, использую необходимые стимуляторы:метод поощрения, различные упражнения и тренинги. Нацеливаю ребят на конечный результат. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования сотрудничества и чувства коллективизма. Результаты коллективного труда – призовые места на всех видах соревнований.

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год обучения |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 |
| Продолжительность  учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.23 г. -31.12.23г. |
| 2 полугодие | 12.01.2024г.- 31.05.24 г. |
| Возраст детей, лет | | 12 - 16 |
| Продолжительность занятий | | 3 |
| Режим занятий | | 2 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка | | 216 |

2**.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Объем | Временные границы | Сколько обучающих примет участие в этом мероприятии |
| Инструктажи по технике безопасности: при пожаре, терроризме, в кабинете, при работе на веревках. ПДД на дорогах | 3 часа | сентябрь | 15 |
| Акция: «1 декабря – День инвалида, как вы помогаете инвалидам?» | 1 час | Декабрь | 15 |
| «Организация и проведение встреч, практических занятий, акций по изучению правил дорожного движения» | 6 часов | В течение года | 15 |
| Пропаганда ЗОЖ. Игровая программа на каникулах «Все вместе на зимних горках» | 3 часа | Январь | 15 |
| Лекция против употребления ПАВ «Мы за здоровый образ жизни» с просмотром фильма. | 1 час | Январь | 15 |
| Беседа «Блокадный Ленинград» | 0.5 часа | Январь | 15 |
| Акция «Защитники Отечества» | 0.5 часа | Февраль | 15 |
| Участие в военно – спортивной игре «Зарница» ДЮЦ | 3 часа | Февраль | 10 |
| Акция «Моя любимая мамочка» Подготовка подарков мамам, бабушкам, сестренкам. | 9 часов | Март | 15 |
| Игровая на каникулах «Веселые старты» | 3 часа | Март | 15 |
| Просмотр видеофильма, лекция «Техника жизнедеятельности во время прогулок и подвижных игр около водоёмов и рек». | 1 час | Апрель | 15 |
| Просмотр видиофильма: «12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики». | 0.5 часа | Апрель | 15 |
| Акция: «Весенняя неделя добра», посвящённый годовщине Победы над фашистской Германией | 12 часов | Апрель - Май | 15 |
| Соревнования «Безопасное колесо» | 12 часов | май | 10 |

***Список литературы***

***Интернет - ресурсы***

Банк видеоуроков по туризму - [https://dopobr.68edu.ru/about-us/structure/otdel-od/bank-videourokov-dialog/tur-bank-videourokov](https://www.google.com/url?q=https://dopobr.68edu.ru/about-us/structure/otdel-od/bank-videourokov-dialog/tur-bank-videourokov&sa=D&ust=1586194320570000)

Учительский портал - <https://easyen.ru/load/dopolnitelnoe_obrazovanie/turistsko_kraevedcheskoe/534>

Туризм. Онлайн - уроки - [https://online-uroki.com/category/turizm](https://www.google.com/url?q=https://online-uroki.com/category/turizm&sa=D&ust=1586194320592000)