

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОВОЧЕРКАССКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТУРИЗМА И
ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦТиЭ

В.Г. Жуков

Пр.№ 155 от 30.08. 2019 г.

Рабочая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы Дона»

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

1 год обучения

Срок реализации 4г

Автор-составитель:

Трушечкин Владимир Вениаминович,
педагог дополнительного образования
первой категории

г. Новочеркасск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Краткое содержание изучаемого курса	8
4. Календарно-тематический план	17
5. Методическое обеспечение	20
6. Требования к уровню подготовки учащихся.....	22
7. ЛИТЕРАТУРА	24

1. Пояснительная записка

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Настоящая программа носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в походе (в природе, в жизни).

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Учебная программа рассчитана на 216 часов. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодноклиматических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий. Фактическая дата проведения занятия фиксируется в графе «факт» календарно-тематического планирования.

В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и

продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности.

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» способствуют освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – предполагает общее оздоровительное, закаляющее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности членов детского объединения.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов,

- снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- основы личной и командной туристической техники;
- участие в соревнованиях.

В течение учебного года занимающиеся проходят тестирование по основным теоретическим вопросам, контрольное тестирование по ОФП (осень, зима, весна), а также принимают участие в туристских прогулках и соревнованиях по туристской технике.

Проверкой подготовленности занимающихся является участие в летнем зачетном походе. Зачетный минимум для перевода на следующий год обучения – выбор места установки палатки, установка палатки, организация приема пищи, умение организовать простейшие виды переправ.

Методы проверки ожидаемых результатов:

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Форма проведения – тестирование.

Задача: развить стремление к определенной самостоятельности, умение анализировать уровень усвоения материала.

Цель: проверка степени усвоения пройденного материала.

Форма проведения: туристические прогулки.

Задача: практическое применение теоретических знаний.

Цель: развивать двигательную и познавательную активность детей.

Форма проведения: дидактическая игра.

Задача: научить детей читать план (схему).

Цель: развивать внимание, логическое мышление, память, творческую активность.

Форма проведения: оформление стенда.

Задача: дать первоначальные навыки в выполнении оформительских работ, формировать эстетический вкус.

Цель: развивать интерес к истории развития родного края, города, воспитывать любовь к родному краю.

Форма проведения: экскурсия.

Цель: развивать познавательный интерес к истории родного города, к памятникам истории и архитектуры, наблюдательность и любовь к прекрасному.

Форма проведения: выездные мероприятия (однодневные походы)

Задача: отработка на местности ориентирования, техники туризма, походного быта, правил поведения на природе, соблюдения экологических норм, проведения краеведческих наблюдений.

Цель: развитие лидерских и коммуникативных способностей, развитие стремления к определенной самостоятельности, как начало движения к личной самоорганизации.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Форма проведения: соревнования.

Задача: развитие волевых качеств, стремление познать свои силы, умение применять полученные знания на практике.

Цель: выявить степень усвоения технических навыков, теоретических знаний.

Форма проведения: летний зачетный поход.

Задача: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, развитие волевых качеств, выносливости.

Цель: выявить степень усвоения программного материала.



2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы ат./контроля
		Всего	теория	прак.	
1. Введение					
1.1	Познавательная роль туризма	2	2		Беседа
		2	2	0	
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	2	2		Наблюдение, тестирование, соревнования
2.2	Личное туристское снаряжение и уход за ним	2	1	1	
2.3	Групповое туристское снаряжение и уход за ним	2		2	
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	
2.5	Организация биваков и охрана природы	4		4	
		12	4	8	
3. Спортивное ориентирование.					
3.1	Понятие о карте. Масштаб и его виды.	4	1	3	Наблюдение, тестирование, соревнования
3.2	Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	2		2	
3.3	Компас. Работа с компасом.	6	1	5	
3.4	Ориентирование по спортивным картам, участие в соревнованиях	42		42	
		54	2	52	
4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена юного туриста	2	2		Наблюдение, тестирование, соревнования
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	8	2	6	
4.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	6	2	4	
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	2		
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
		26	10	16	
5. Основы краеведения					
5.1	Организация краеведческих наблюдений в походе.	4	1	3	Отчет
		4	1	3	
6. Техника пешеходного туризма					
6.1	Пешеходный туризм. Туристские слеты и соревнования.	48	2	46	Соревнования, поход
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	21	1	20	
6.3	Туристские узлы и их применение	11		11	
		80	3	77	
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					

7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	36		36	ГТО, тестирование
7.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика физического развития обучающихся	2		2	
		38	0	38	
	Итого	216	22	194	

3. Краткое содержание изучаемого курса

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Организация набора группы. Общие вопросы организации работы, традиции. Условия участия в походах. Требования к участникам. Задачи. Перспективы работы. «Положение о походе». Родительское собрание.

Инструктаж по технике безопасности. Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся.

Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето...». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.4. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт стоек, палаток, рюкзаков и пр.).

2.5. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя).

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

3. Ориентирование на местности

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды.

Разные типы местности на картах спортивного ориентирования (пойма, равнина, горная местность и т.д.)

Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности, виды ориентирования. Способы ориентирования по местным признакам. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

а) *Камеральная:*

чтение и изображение условных знаков;
расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки, линий сетки;
определение азимутов по карте;
разработка маршрута 2-3-дневных походов.

б) *Полевая:*

ориентирование по спортивным картам;

определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту; участие в соревнованиях: городских, областных.

4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

4.2. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов,

лекарственных растений и народных средств).

4.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

5. Основы краеведения

Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения. Написание докладов, рефератов, проектов, исследовательских работ.

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

6. Техника пешеходного туризма

Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. Узлы - классификация по использованию. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий

Практика:

а) Камеральная:

вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый; булинь, 2-ой булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка проводник», карабинный, удавка, стремя; надевание страховочной системы на время.

б) Полевая:

отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перилам и с помощью лыжных палок, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; тонкий лёд, спуск серпантинном, скоростной спуск, спуск с остановкой в заданной зоне, преодоление зоны заражения, поиск пострадавшего, прохождение туристической полосы препятствий.

Участие в соревнованиях городских, областных по туризму в закрытых помещениях и в природной среде, «Школа безопасности, турслетах.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Маркировка веревки для транспортировки.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

7.1. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 50–60 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

4. Календарно-тематический план

№ зан.	Тема занятия	Дата проведения / Место проведения	
		Дата проведения	Место проведения
1	Введение. Познавательная роль туризма	03.09.2019	шк.№ 32
2	Правила поведения юных туристов. ТБ (вводная)	05.09.2019	шк.№ 32
3	Личное снаряжение юного туриста и уход за ним	08.09.2019	шк.№ 32
4	Понятие о карте, Масштаб,изображение местности на карте. Соревнования.	10.09.2019	шк.№ 32
5	Групповое туристское снаряжение и уход за ним	12.09.2019	шк.№ 32
6	Бивак на туристской прогулке. Спортивные эстафеты.	15.09.2019	шк.№ 32
7	Установка, снятие и упаковка палатки. Соревнования.	17.09.2019	ЦТиЭ
8	Игровой тест с целью определения физического развития учащихся	19.09.2019	шк.№ 32
9	Ремонтный набор. Игра-соревнование "Ремонт личного снаряжения"	22.09.2019	шк.№ 32
10	Требования к бивакам. ОФП. Бег с препятствиями.	24.09.2019	ЦТиЭ
11	Изображение местности на картах спортивного ориентирования	26.09.2019	шк.№ 32
12	Условные знаки спортивных карт	29.09.2019	шк.№ 32
13	Ориентирование по сторонам горизонта. Участие в соревнованиях.	01.10.2019	ЦТиЭ
14	Топографический диктант. Рисунок условными знаками.	03.10.2019	шк.№ 32
15	Узлы. Страховочная система	06.10.2019	шк.№ 32
16	Способы преодоления препятствий. ОФП. Соревнования.	08.10.2019	ЦТиЭ
17	Гигиена при занятии физическими упражнениями.	10.10.2019	шк.№ 32
18	Личная гигиена юного туриста	13.10.2019	шк.№ 32
19	Движение по параллельным веревкам. Соревнования.	15.10.2019	ЦТиЭ
20	Метеорологические измерения и наблюдения.	17.10.2019	шк.№ 32
21	Должности в походе, их обязанности	20.10.2019	шк.№ 32
22	Прохождение технических этапов полосы препятствий	22.10.2019	шк.№ 32
23	Аптечка: состав и хранение. Упаковка лекарственных препаратов.	24.10.2019	шк.№ 32
24	Способы изображения на картах, схемах искусственных сооружений	27.10.2019	шк.№ 32
25	Простейшие условные знаки	29.10.2019	ЦТиЭ
26	Освоение навыков чтения и движения по схеме, плану.	31.10.2019	шк.№ 32
27	ОФП. Бег по лестнице. Спортивные игры.	03.11.2019	шк.№ 32
28	Техника пешеходного туризма: подъем и спуск.	05.11.2019	ЦТиЭ
29	Ритм и темп движения. ОФП. Бег серпантинном.	07.11.2019	шк.№ 32
30	Рисовка условными знаками лагеря группы на прогулке	10.11.2019	шк.№ 32
31	Правила перехода дорог, отработка движения группы.	12.11.2019	шк.№ 32
32	Составление легенды движения группы условными знаками.	14.11.2019	шк.№ 32
33	Упражнения на развитие координационных способностей	17.11.2019	шк.№ 32
34	Способы ориентирования на местности. Соревнования.	19.11.2019	ЦТиЭ
35	Определение сторон горизонта по солнцу, по местным признакам.	21.11.2019	шк.№ 32

36	Типичные травмы в походе, их профилактика	24.11.2019	шк.№ 32
37	Определение азимутов объектов и объектов по азимуту.	26.11.2019	шк.№ 32
38	Рельеф. Линейные, точечные ориентиры.	28.11.2019	шк.№ 32
39	Определение сторон горизонта на прогулке, в зале.	01.12.2019	шк.№ 32
40	Ориентирование в парке. ОФП. Соревнования.	03.12.2019	ЦТиЭ
41	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	05.12.2019	шк.№ 32
42	Измерение расстояния на местности.	08.12.2019	шк.№ 32
43	Соревнования по технике пешеходного туризма	10.12.2019	ЦТиЭ
44	ОФП. Спортивные игры с элементами ориентирования.	12.12.2019	шк.№ 32
45	Профилактика заболеваний и травматизма	15.12.2019	шк.№ 32
46	Обработка ран, ссадин. Наложение повязок. Соревнования.	17.12.2019	шк.№ 32
47	Ориентирование в заданном направлении.	19.12.2019	ЦТиЭ
48	Взаимопомощь в туристской группе	22.12.2019	шк.№ 32
49	Первая доврачебная помощь. Игра "Айболит"	24.12.2019	шк.№ 32
50	Ориентирование по обозначенному на карте маршруту	26.12.2019	шк.№ 32
51	Состав медицинской аптечки. ОФП. Спортивные игры.	29.12.2019	ЦТиЭ
52	Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки.	31.12.2019	шк.№ 32
53	Вязание узлов: восьмерка, булинь, встречный, прямой.	09.01.2020	шк.№ 32
54	Назначение и применение туристских узлов.	12.01.2020	шк.№ 32
55	Способы маркировки дистанции. ОФП. "Собери карту"	14.01.2020	шк.№ 32
56	Дистанция соревнований, Этап дистанции.	16.01.2020	ЦТиЭ
57	Экскурсионные объекты. ОФП. Спортивные игры.	19.01.2020	шк.№ 32
58	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	21.01.2020	шк.№ 32
59	Видеофильм о способах преодоления препятствий.	23.01.2020	шк.№ 32
60	Вязка узлов: "Прямой", "Проводник", и т.д.	26.01.2020	шк.№ 32
61	Использование туристских узлов.	28.01.2020	шк.№ 32
62	Туристская прогулка. ОФП. Спортивные игры.	30.01.2020	ЦТиЭ
63	Погода, климат моей местности.ОФП. Спортивные игры.	02.02.2020	шк.№ 32
64	Основные правила и условия соревнований спортивного ориентирования	04.02.2020	шк.№ 32
65	Организация транспортировки пострадавшего.	06.02.2020	шк.№ 32
66	ОФП. Прыжки в длину и высоту.	09.02.2020	шк.№ 32
67	Бег в колонне по одному. Спортивные игры.	11.02.2020	шк.№ 32
68	Прохождение дистанции "Маркированный маршрут"	13.02.2020	ЦТиЭ
69	Правила движения туристской группы.	16.02.2020	шк.№ 32
70	Личное и командное прохождение полосы препятствий.	18.02.2020	шк.№ 32
71	Растения нашей области.	20.02.2020	шк.№ 32
72	Первая помощь при ушибах, переломах.	23.02.2020	шк.№ 32
73	Переправа по бревну. ОФП. Спортивные игры.	25.02.2020	ЦТиЭ
74	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	27.02.2020	шк.№ 32
75	Организация наблюдений за погодой, ведение календаря.	01.03.2020	шк.№ 32
76	Изготовление транспортных средств.	03.03.2020	ЦТиЭ
77	Способы транспортировки пострадавшего на руках.	05.03.2020	шк.№ 32
78	Разметка и маркировка дистанции.	08.03.2020	шк.№ 32
79	Преодоление препятствий без снаряжения.	10.03.2020	ЦТиЭ

80	Чтение легенды. ОФП. Спортивные игры.	12.03.2020	шк.№ 32
81	ОФП. Упражнения на развитие гибкости	15.03.2020	шк.№ 32
82	Простейшие средства для транспортировки пострадавшего.	17.03.2020	шк.№ 32
83	Основные и вспомогательные веревки.	19.03.2020	шк.№ 32
84	Переправа через условное болото по жердям, кочкам.	22.03.2020	ЦТиЭ
85	Траверс склона. Вертикальный подъем. Соревнования.	24.03.2020	шк.№ 32
86	Основные функции медика. Походная аптечка.	26.03.2020	шк.№ 32
87	Доврачебная помощь при простудах, порезах, кровотечениях.	29.03.2020	шк.№ 32
88	Организация спуска, подъема. ОФП. Спортивные игры.	31.03.2020	ЦТиЭ
89	Основные функции завхоза. Приготовление пищи в походе.	02.04.2020	шк.№ 32
90	Переправа по параллельным перилам.	05.04.2020	шк.№ 32
91	Движение по слабо пересеченной местности.	07.04.2020	ЦТиЭ
92	Техника преодоления крутых склонов.	09.04.2020	шк.№ 32
93	Переправа по перилам. Навесная переправа.	12.04.2020	шк.№ 32
94	Вертикальный спуск. Участие в соревнованиях.	14.04.2020	ЦТиЭ
95	Правила безопасного преодоления препятствий	16.04.2020	шк.№ 32
96	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	19.04.2020	шк.№ 32
97	Преодоление завала, мышеловки.	21.04.2020	ЦТиЭ
98	Установка и снятие палатки. ОФП. Спортивные игры.	23.04.2020	шк.№ 32
99	Прохождение дистанции "Обозначенный маршрут"	26.04.2020	шк.№ 32
100	Прохождение дистанции "Ориентирование по выбору"	28.04.2020	ЦТиЭ
101	Обучение навыкам отметки на КП компостером.	30.04.2020	шк.№ 32
102	Игра-соревнование на местности "Отметься на КП".	07.05.2020	шк.№ 32
103	Встреча с ветеранами войны, интересными людьми.	12.05.2020	шк.№ 32
104	Движение по легенде в микрорайоне школы.	14.05.2020	шк.№ 32
105	Прохождение дистанции под руководством педагога.	17.05.2020	ЦТиЭ
106	ОФП. Гимнастические упражнения. Эстафеты с мячом.	19.05.2020	шк.№ 32
107	Оформление походной документации.	21.05.2020	шк.№ 32
108	Игровой контрольный тест с целью констатации динамики общего физического развития.	24.05.2020	шк.№ 32

6. Требования к уровню подготовки учащихся.

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- основы личной и командной туристической техники;
- участие в соревнованиях.

В течение учебного года занимающиеся проходят тестирование по основным теоретическим вопросам, контрольное тестирование по ОФП (осень, зима, весна), а также принимают участие в туристских прогулках и соревнованиях по туристской технике.

Проверкой подготовленности занимающихся является участие в летнем зачетном походе. Зачетный минимум для перевода на следующий год обучения – выбор места установки палатки, установка палатки, организация приема пищи, умение организовать простейшие виды переправ.

Методы проверки ожидаемых результатов:

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Форма проведения – тестирование.

Задача: развить стремление к определенной самостоятельности, умение анализировать уровень усвоения материала.

Цель: проверка степени усвоения пройденного материала.

Форма проведения: туристические прогулки.

Задача: практическое применение теоретических знаний.

Цель: развивать двигательную и познавательную активность детей.

Форма проведения: дидактическая игра.

Задача: научить детей читать план (схему).

Цель: развивать внимание, логическое мышление, память, творческую активность.

Форма проведения: оформление стенда.

Задача: дать первоначальные навыки в выполнении оформительских работ, формировать эстетический вкус.

Цель: развивать интерес к истории развития родного края, города, воспитывать любовь к родному краю.

Форма проведения: экскурсия.

Цель: развивать познавательный интерес к истории родного города, к памятникам истории и архитектуры, наблюдательность и любовь к прекрасному.

Форма проведения: выездные мероприятия (однодневные походы)

Задача: отработка на местности ориентирования, техники туризма, походного быта, правил поведения на природе, соблюдения экологических норм, проведения краеведческих наблюдений.

Цель: развитие лидерских и коммуникативных способностей, развитие стремления к определенной самостоятельности, как начало движения к личной самоорганизации.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Форма проведения: соревнования.

Задача: развитие волевых качеств, стремление познать свои силы, умение применять полученные знания на практике.

Цель: выявить степень усвоения технических навыков, теоретических знаний.

Форма проведения: летний зачетный поход.

Задача: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, развитие волевых качеств, выносливости.

Цель: выявить степень усвоения программного материала.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
6. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
7. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.