

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Инсарский районный Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «Инсарский районный
Дом творчества»
Протокол №1 от 08.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Инсарский
районный Дом творчества»
И.Н.Парамонова
Приказ № 13 08.08.2025

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Обучение туризму»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 10 -16 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 ч)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Апакин Олег Викторович,
педагог дополнительного образования

Инсар, 2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

1.1. Пояснительная записка

- 1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы
 - 1.1.2 Педагогическая целесообразность, определяющая общую логику построения целостного образовательного процесса
 - 1.1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
 - 1.1.4. Авторский компонент программы
 - 1.1.5 Отличительные особенности и новизна программы
 - 1.1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации программы, объём часов, режим занятий
 - 1.1.7. Формы проведения занятий, уровни подготовки обучающихся
 - 1.1.8. Адресат программы
 - 1.1.9. Особенности организации образовательного процесса
- #### 1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.3.1. Учебный план 1 года обучения
- 1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения
- 1.3.3. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
- 1.4. Предполагаемые результаты обучения

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

- 2.2. Формы подведения итогов реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы
- 2.7. Приложения

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Программа направлена на раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. 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: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданской ответственности 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.

Программа написана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 2.Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 года №1745-р. Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по её реализации, II этап (2025-2030 годы)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями)
5. Распоряжение Правительства Республики Мордовия от 31.03.2023 №192-Р.
6. Постановление Правительства Республики Мордовия от 10 апреля 2023г. №179 «О порядке формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов государственной власти Республики Мордовия, о форме и сроках формирования отчета об их исполнении (с изменениями)
7. Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 26.06.2023г. №795-ОД «Об утверждении типовых Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»
8. СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Устав МБУДО «Инсарский районный Дом творчества»

1.1.2 Педагогическая целесообразность, определяющая общую логику построения целостного образовательного процесса

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению взаимоотношений. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

И, конечно же, сейчас, в современном мире, определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения. То есть умения детей и подростков действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработке этих умений способствуют - формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также развитие у него собственных этических ценностей. Это возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

1.1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Обучение туризму» положены следующие **принципы:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

1.1.4. Авторский компонент программы

Программа реализуется на территории проживания обучающихся, используется местный компонент и местные природные условия. При реализации программы используются личные разработки занятий педагога.

1.1.5 Отличительные особенности и новизна программы

Новизна программы в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

1.1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации программы, объём часов, режим занятий

Срок реализации программы – 1 год. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (продолжительность занятия 45 минут, перемены между занятиями 10 минут).

Возраст обучающихся - учащиеся 5-10 классов.

Объём часов – 144 ч.

1.1.7. Формы проведения занятий, уровни подготовки обучающихся

Форма реализации программы – очная. Учебно-практические занятия в группах позволяют не только решать образовательно-воспитательные задачи, но и широко использовать индивидуальное воздействие на каждого обучающегося.

Форма организации образовательного процесса - *групповая*. Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

- родительские собрания
- совместные выходы на природу, в походы выходного дня.
- помощь в организации и участие в мероприятиях.

Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы детей.

Количество учащихся в группе 12-15 человек.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

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-состязания, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы.

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. 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 могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Виды деятельности обучающихся: игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;

3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Туризм объединяет детей и взрослых. Это — средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы. Знакомясь во время походов с предприятиями, стройками, аграрными и фермерскими хозяйствами, с людьми различных профессий, юные туристы на деле могут убедиться в красоте и значимости по-настоящему трудовых профессии.

Идеи программы:

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.

3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.

4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

1.1.8. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся, увлеченных спортом и туризмом.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Предусмотрено на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучаются в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планируется живая практическая работа самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

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 и их немало. К ним относятся:

- 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».

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Смысловая ориентация программы:

1. 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.

2. 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.

3. 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 у умения безопасного поведения.

4.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:

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередач о путешествиях и путешественниках. 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.

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

3. 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.

4. 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.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

Цель: обучение детей и подростков навыкам туризма, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

Развивающие:

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
- Развитие силы, выносливости, ловкости, находчивости.

Воспитательные:

- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов				Формы аттестации контроля
		всего	теория	Практика		
				в помещении	на мест-ности	
1.	Введение.	2	2			Инструктаж
2.	Детский пешеходный туризм	6	4	2		Заполнение «Дневника

						туриста»
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	6	2	2	2	Туристическая тропа
4.	Безопасность походов	6	4	2		Тест по теме
5.	Туристский бивак	10	6	4		Игровая программа
6.	Спортивная подготовка туриста	30	4	12	14	Веселые старты
7	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	4	2	2		Тест
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	8	4	2	2	Занимательный калейдоскоп
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	10	4	2	4	Викторина
10.	Подготовка к походу	6	2	4		Конкурс «Комфорт в походе»
11.	Проведение походов	16			16	Полоса препятствий.
12.	Подведение итогов похода	8	2	6		Проект «Рассказ у костра»
13.	Ориентирование по компасу	12	6	6		Движение патруля по заданному маршруту
14.	Туристское снаряжение	10	8	2		Игра «Что взять с собой в поход».
15.	Карта и местность.	10	4	4	2	Топографический диктант
	Итого:	144	54	50	40	

1.3.2. Содержание учебного плана

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.

Два однодневных по 8 часов.

В результате этих походов 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.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

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. Транспорт. 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).

1.3.3. Календарно-тематическое планирование первого года обучения

		<i>Тема занятия</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
		Введение (2ч)	2		
1-2	1	Введение.	2		
	1.1				
	2.	Детский пешеходный туризм(6ч)	4	2	
3-4	2.1	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта»	2		
5-6	2.2	Приобщение детей к романтике походной жизни.	2		
7-8	2.3	Ведение «Дневника туриста»		2	

	3	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе(6ч)	2	2	2
9-10	3.1	Начальные формы самоконтроля детей. Техника правильной ходьбы в походе.	2		
11-12	3.2	Движение по местности		2	
13-14	3.3	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.			2
	4.	Безопасность походов(6ч)	4	2	
15-16	4.1	Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
17-18	4.2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте	2		
19-20	4.3	Хронометраж движения группы по маршруту.		2	
	5.	Туристский бивак (10ч)	6	4	
21-22	5.1	Что такое привал и бивак в походе.	2		
23-24	5.2	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.		2	
25-26	5.3	Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака)		2	
27-28	5.4	Типы костров и их назначение	2		
29-30	5.5	Питание в походе.	2		
	6.	Спортивная подготовка туриста(30ч)	4	12	14
31-32	6.1	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику	2		
33-34	6.2	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, проявленных ими в походах.	2		
35-36	6.3	Физическая и морально-волевая подготовка туриста		2	
37-38	6.4	Физическая и морально-волевая подготовка туриста			2
39-	6.5	Закаливание.			2

40					
41-42	6.6	Комплекс утренней зарядки		2	
43-44	6.7	Маршевая подготовка.		2	
45-46	6.8	Туристские нормативы комплекса ГТО.		2	
47-48	6.9	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса.			2
49-50	6.10	Упражнения для укрепления и развития мышц шеи, туловища, ног.			2
51-52	6.11	Беговые тренировки.			2
53-54	6.12	Книги о путешествиях и путешественниках.		2	
55-56	6.13	Подвижные игры.		2	
57-58	6.14	Подвижные игры.			2
59-60	6.15	Веселые старты.			2
	7	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему(4ч)	2	2	
61-62	7.1	Личная гигиена туриста.	2		
63-64	7.2	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.		2	
	8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание (8ч)	4	2	2
65-66	8.1	Беседа о средствах физического воспитания.	2		
67-68	8.2	Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы.	2		
69-70	8.3	Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.		2	
71-72	8.4	Укрытие бивака от дождя, солнца.			2
	9.	Природа родного края и его история.	4	2	4

		Краеведческая работа в походе (10ч)			
73-74	9.1	Природа родного края и его история	2		
75-76	9.2	Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Фотографирование в походе.			2
77-78	9.3	Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	2		
79-80	9.4	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей.			2
81-82	9.5	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.		2	
	10.	Подготовка к походу(6ч)	2	4	
83-84	10.1	Правила организации и проведения туристских походов.	2		
85-86	10.2	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов		2	
87-88	10.3	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к походу.		2	
	11.	Проведение походов (16ч)			16
89-90	11.1	Движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения.			2
91-92	11.2	Фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов			2
93-94	11.3	Преодоление различных естественных препятствий			2
95-96	11.4	Страховка и самостраховка.			2
97-98	11.5	Развертывание и свертывание бивака.			2
99-100	11.6	Ведение группы по заданному азимуту			2
101-102	11.7	Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.			2
103-	11.8	Организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.			2

104					
	12.	Подведение итогов похода (8ч)	2	6	
105 - 106	12.1	Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма.	2		
107 - 108	12.2	Чистка, ремонт и сдача снаряжения		2	
109 - 110	12.3	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе.		2	
111 - 112	12.4	Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании.		2	
	13.	Ориентирование по компасу (12ч)	6	6	
113 - 114	13.	Стороны горизонта. Компас и его устройство.	2		
115 - 116	13.2	Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	2		
117 - 118	13.3	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	2		
119 - 120	13.4	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.		2	
121 - 122	13.5	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).		2	
123 - 124	13.6	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов		2	
	14.	Туристское снаряжение (10ч)	8	2	
125 - 126	14.1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	2		
127 -	14.2	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в	2		

128		пользовании и переноске.			
129 - 130	14.3	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.	2		
131 - 132	14.4	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	2		
133 - 134	14.5	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».		2	
	15.	Карта и местность.(10ч)	4	4	2
135 - 136	15.1	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	2		
137 - 138	15.2	Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.			2
139 - 140	15.3	Зарисовка топографических знаков (10—20 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам		2	
141 - 142	15.4	Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.		2	
143 - 144	15.5	Проложение на карте маршрута по описанию.			
Итог о		144 часа			

1.4. Предполагаемые результаты обучения

Реализация программы даст возможность:

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- для дальнейшего развития детского туризма;

- осуществлять новый подход к организации школьного туризма для различных категорий обучающихся;
- для создания новых туристических маршрутов;
- для развития новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

Предметные:

- умение использовать разученные игры для своего досуга;
- осознание оздоровительной роли туризма;
- понятие о личном и групповом снаряжении;
- способность самостоятельно готовиться к походу;
- способность оказывать первую доврачебную помощь;
- умение учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;

- умение пользоваться картой и компасом;
- умение организовать бивак;
- умение ориентироваться в лесу;
- умение преодолевать простейшие препятствия;
- умение выполнять простейшие строевые приемы и движения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение туризму»

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе планируется проводить на территории МБОУ «Инсарская СОШ №1».

Первым, наиболее важным этапом реализации предлагаемой программы станет **входная диагностика** обучающихся. После проведения психологической игры «Вертушка общения», в ходе которой продолжается знакомство детей между собой, в игровой форме предлагается произвести выбор личных действий в тех или иных жизненных ситуациях:

- в учебном заведении,
- в условиях туристического похода,
- при проведении военно-спортивных соревнований,
- в домашних условиях.

Ситуации возможны самые разнообразные, а впоследствии сами дети тоже придумывают свои, обосновывают их. Проводится обсуждение действий. Дети аргументируют выбранные действия и доказывают их правильность. Затем проводятся психологические тренинги на сплочение группы:

«Группа» Все прогуливаются по комнате, и кто-то выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. «Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-

либо другое)» После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: “Дадим отпор пещерным львам (или др.)”. Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.

«Подъемный кран» Один из участников игры ложится на пол (стулья, скамейку), а остальные участники поднимают его, поддерживая каждый одной рукой. При дружных совместных условиях группа легко поднимает любого участника, даже самого грузного. Те, кого поднимают, придумывают себе роль и сообщают ее всем. Роли могут быть следующими: тренер победившей команды; полковник, выигравший битву; балерина, взметнувшаяся ввысь в танце; пловец, поднявшийся на гребень волны; облако, летящее по небу в жаркий день; бревно на субботнике; прыгун, зависший над планкой; цветок лотоса на поверхности озера и т. д.

После проведения игр каждый из обучаемых должен сформулировать ту цель, какую он хочет достичь, занимаясь в туристическом кружке. Педагог помогает детям и конкретизирует задачу всего коллектива.

Подготовка к походу.

Передвижение по маршруту, ориентирование, разбивка бивака, разведение костра, приготовление пищи — все это представляет самостоятельные задачи для новичка, и овладение каждым из этих умений может быть для него целью похода. Только после того, как юный турист овладел всеми этими навыками, он может применить свои знания и навыки для достижения каких-то других целей.

Итак, **азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:**

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.

2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.

3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.

4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

Материально-техническая база:

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения походов как обязательной составляющей практической части программы необходимо туристское снаряжение.

Примерный список группового туристского снаряжения:

- Палатки
- Спальные мешки
- Газовые горелки
- Комплект варочной посуды
- Тросик костровой
- Вербки
- Карабины
- Топор, пила
- Хозяйственный тент от осадков
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Ремонтный набор для починки снаряжения
- Аптечка

Количество предметов снаряжения определяется количеством участников группы, а также моделями используемого снаряжения (палатки, спальные мешки).

Кроме группового снаряжения, необходимо еще и личное снаряжение, которое постепенно приобретается или изготавливается каждым участником самостоятельно.

Примерный список личного туристского снаряжения:

- рюкзак
- коврик туристский
- «сидушка»
- походная одежда: ветрозащитный костюм, теплая куртка (синтепон, пух), туристические ботинки, кроссовки, перчатки, шапочка, накидка от дождя
- страховочная система

Для проведения игровых блоков потребуются:

- мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;
- скакалки: короткие и длинные, гимнастические палки, шесты, толстые палки длиной 70-80 сантиметров, канат, веревка, санки, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки, и т.д.)

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций, фильмов: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Главной целью занятий туризмом, краеведением, военно-спортивной и поисковой работой в детской туристической группе безусловно считается подготовка и проведение походов, поисковых операций и экскурсий, участие в общешкольных мероприятиях и соревнованиях. Для того, чтобы намеченное успешно состоялось, и проводятся тренировки и занятия, но поход – это как говорится венце творений для туристов.

Прямым критерием оценки результата усвоения программы служит

- «рождение туристического отряда», т.е. успешная сдача экзамена;
- участие в походах, соревнованиях, мероприятиях по направлению деятельности отряда;
- участие в жизни летних оздоровительных лагерей;

Косвенными критериями служат :

- создание стабильного коллектива (отряда);
- заинтересованность детей в выбранном виде деятельности;
- развитие чувства ответственности и товарищества.

После каждого изучения раздела проводится мероприятие (см. тематическое планирование), которое позволяет выявить уровень прохождения программы. Результаты фиксируются в личном «Дневнике туриста» в виде графика. Ребенок и родитель видят динамику достижений, при желании ребенок может улучшить свой результат, сдав еще раз зачёт по проблемной теме.

В конце 1 полугодия и учебного года диагностика учащихся осуществляется по двум показателям:

1. Теоретическая подготовка (знания по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

2. Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- **Самостоятельное проведение игр, составление памяток, разработка маршрута** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

– **Выезд в палаточный лагерь по направлениям «Первопроходец» и «Дружная семейка»** – проводится в летний период с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

2.4. Оценочные материалы

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

- **Низкий уровень (1 балл)** - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$;
- **Средний уровень (2 балла)** - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- **Высокий уровень (3 балла)** - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

- **Низкий уровень (1 балл)**- ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;
- **Средний уровень (2 балла)**- ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;
- **Высокий уровень (3 балла)**- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
1. Теоретическая подготовка Теоретические знания по	Устный опрос	в течение года конец года	3-высокий 2-средний

темам программы	Тестирование		1- низкий
2. Практическая подготовка	Наблюдение	в течение года	3-высокий
Практические умения по программе:	Самостоятельное проведение привала и разбивка бивака.	конец года	2-средний
Самостоятельность	«Праздник первого костра»		1- низкий
Культура игрового общения			
Коммуникативная культура			

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы «Обучение туризму»

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах 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 на руководителя ложится большая нагрузка, он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение.

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. Ребят 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 туристической 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, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

Лыжная подготовка

Зимнее ориентирование предполагает лыжную подготовку. Лыжную подготовку со своими ребятами я начинаю с изучения элементарных умений ходить на лыжах. С целью поддержания интереса у детей мы сразу начинаем кататься в лесу. Лыжные километры в лесу даются намного легче, чем те же километры по кругу где-нибудь около школы или в парке. На лыжных тренировках мы часто устраиваем привалы (как в походах), играем в снежки, строим снежные крепости, копаем снежные лабиринты в лесу. Очень много катаемся с горок. Но до горок нужно дойти, да и в горку надо подниматься - вот и тренировка получается.

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 мою 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 тренирует 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 мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- 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:

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

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.*

2.6. Список литературы

- 1 Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.
5. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
6. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 200 г.
7. Коннова Л.А. Азбука спасения. – СПб, 1996.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 8. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
10. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.

3.4. Компьютерные тесты

1. «Противопожарная безопасность» на CD диске

3.5. Тематические сайты.

1. <http://zerkalenok.ru/cgi-bin/zerk.cgi/7/9/2> - сайт "Зеркаленок" в разделе "День природы" собраны некоторые эко-конкурсы, эко-игры, экологические проекты младших школьников.
2. <http://suhin.narod.ru/zag1.htm> - Загадки и кроссворды для детей. Избранные загадки и занимательные задания из книги И.Г. Сухина "Новые 500 загадок - 70 кроссвордов".
3. http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.

2.7. Приложения

Приложение 1

Методика проведения подвижных игр

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;

- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Приложение 2

Игры на знание сторон горизонта

1. Игра «Гимнастика с компасом»

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

2. Игра «Секретная цифра»

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

3. Игра «Нарисуй фигуру»

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обмениваться карточками.

4. Игра «Найди клад!»

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного

дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

1. Игра «Измеряй-ка»

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

2. Игры с карточками по определению расстояния

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

Диктанты по карте

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.»* Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.»

Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

«Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 x 2 или 1 x 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

Нанеси КП

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

«Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как

видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

Приложение 3

Инструктаж по технике безопасности в походе

1. Требования безопасности перед проведением туристского похода, экскурсии, экспедиции:

1. Участник должен пройти соответствующую подготовку, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и представить руководителю справку о состоянии здоровья.
2. Участник должен выходить на маршрут в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. При разработке маршрута туристского похода, экспедиции предусмотреть запасные и аварийные варианты маршрута.
4. При закупке продуктов питания, медикаментов проверять срок их хранения.
5. При изменении состава группы, маршрута руководитель должен сообщить об изменениях администрации образовательного учреждения
6. При проведении туристского похода, экспедиции в районе, где действует поисково-спасательная служба (ПСС), руководитель группы обязан сообщить о своем маршруте , после окончания - снять группу с контроля.

2. Требования безопасности во время проведения туристского похода, экскурсии, экспедиции:

1. При совершении дальних походов, экскурсий, экспедиций руководитель группы обязан сообщить телеграммой в школу, учреждение дополнительного образования о начале и окончании маршрута, о состоянии группы, изменении маршрута, сроках, состава и т.п.
2. При проведении туристских походов руководитель обеспечивает безопасность в транспорте, при прохождении маршрута, во время бивачных работ.
3. При движении по маршруту назначать замыкающего группы, проверять наличие участников группы.
4. Руководитель группы обязан контролировать работу учащихся с колющими и режущими предметами, с бензиновыми и газовыми приборами.
5. Строго соблюдать правила организации купания в походе.
6. В случае резкого ухудшения погодных условий, физического состояния участников и т.п. принять меры к обеспечению безопасности и здоровья детей вплоть до прекращения маршрута, обеспечения выезда группы в населенный пункт.
7. В случае опоздания группы из похода к назначенному сроку руководитель группы обязан предупредить родителей об опоздании.
8. При получении травмы, заболевания оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинское учреждение и сообщить об этом администрации школы, учреждения дополнительного образования.

Правила поведения и безопасности в турпоходе

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:

- при приближении поезда не стоять у края платформы;

- на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;
- выходить из вагона только с разрешения руководителя;
- садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.

5. Строго соблюдать правила дорожного движения:

- при движении вдоль дороги из строя не выходить;
- идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;
- при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.

6. При движении находиться в составе группы.

7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.

8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.

9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.

10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.

11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.

12. Строго соблюдать питьевой режим.

13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.

14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.

15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.

16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.

17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.

18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.

19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.

20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведра с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.

21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло

одеться и, по возможности, развести костер.