



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Мой край»
(стартовый уровень)
для обучающихся 1-9 класса (7-14 лет)
срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Сабилов И.Б., педагог
дополнительного образования

п.г.т. Пангоды
2018 год

Пояснительная записка

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения.

Туризм и спортивное ориентирование помогают обучающимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании обучающихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в объединении содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Программа рассчитана на 21 час.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Мой край» реализуется через программу пришкольной досуговой площадки «Спортивный лагерь «Олимпик».

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки; приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке; гуманное отношение к окружающему миру; умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки: физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями); выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (групп), уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

2. Участие в туристических слётах.

3. Участие в спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

По завершении обучения обучающиеся должны

знать: порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях; вопросы туризма и экологии; основы топографии и ориентирования;

умение ориентироваться по местным признакам и звёздам; опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

основные разделы пройденной программы; порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода; способы преодоления различных естественных препятствий; способы организации и проведения поисково-спасательных работ; основные исторические и географические сведения о родном крае; различные способы ориентирования на местности.

уметь: передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать вместе естественные препятствия на пути; ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию; организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь; передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы; владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия; уметь правильно

применять туристские узлы; проводить поисково-спасательные работы; уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах; оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях; организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт; оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

1. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Организация. Введение в образовательную программу.	1	1		Лекция.	
2	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.	1	0,5	0,5	Частично-поисковый	
3	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения.	1	0,5	0,5	Объяснительно-иллюстративный	Фронтальный, индивидуальный
4	Питание в походе. Упаковка и хранение продуктов. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности.	1		1	Комбинированное занятие.	Фронтальный, индивидуальный
5	Режим питания. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.	1	0,5	0,5	Беседа.	
6	Съедобные растения Грибы. Полярные и северные растения	1	1			Фронтальный, индивидуальный
7	Снаряжение. Личное, групповое снаряжение. Правила укладки рюкзака.	1	1		Фронтальный опрос; Беседа	
8	Первая доврачебная помощь. Походная аптечка. Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1	0,5	0,5	Беседа	Фронтальный, индивидуальный
9	Массаж сердца и искусственное	1	0,5	0,5	Фронтальный	Фронтальный,

	дыхание. Остановка кровотечения. Помощь при переломах. Растяжения и вывихи. Транспортировка раненых.				опрос;	индивидуальный
10	Устройство бивака. Работа с палаткой. Свёртывание лагеря. Сооружение укрытий	1	1		Наблюдение	Фронтальный, индивидуальный
11	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1	1		Комбинированное занятие.	
12	Топографические карты. Спортивные карты	1	0,5	0,5		Фронтальный, индивидуальный
13	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу. Определение направления без компаса. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.	2	1	1	Фронтальный опрос;	Фронтальный, индивидуальный
14	Краеведение. История Надымского района, его культурное наследие. Пангоды и его окрестности. Выполнение краеведческих заданий.	2	1	1	Фронтальный опрос; наблюдение	Фронтальный, индивидуальный
15	Рельеф местности. Географические особенности ЯНАО и Надымского района. Изображение рельефа местности на спортивных картах. Закрепление практического навыка чтения рельефа.	2	1	1	Фронтальный опрос;	Фронтальный, индивидуальный
16	Туристская песня.	1		1		Фронтальный, индивидуальный
17	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Развитие выносливости. Игры на местности. Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии. Учебные соревнования	2		2	Фронтальный опрос;	Фронтальный, индивидуальный
	Итого	21	11	10		

2. Содержание рабочей программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами объединения. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе.

Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона.

Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов,

приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути.

Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. 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, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды.

Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях.

Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке.

Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи

Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса.

Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров.

Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки).

Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне.

Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование.

Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки.

Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты.

Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

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.

8. Краеведение.

История Надымского района. Посёлок Пангоды и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности окрестностей.

Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Надымского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Охрана природы.

Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.

Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

10. Оформление документации соревнования и похода.

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Литература для учителя

1. Дереклеева Н.И. Мастер-класс по развитию творческих способностей учащихся / Н.И.Дереклеева. - М.: «5 за знания», 2012.-224с.
2. Журавлёва О.Н. Учимся писать рефераты по истории: Методические рекомендации /О.Н.Журавлёва - Санкт-Петербург: СМИО Пресс, 2011.-32с.
3. Митрофанов К. Г., Шаповал В.В. Как правильно написать реферат и эссе по истории / К.Г.Митрофанов, В.В. Шаповал. -М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2010. - 64с.

Литература для учащихся

1. Савидова Е.П. Школьный краеведческий музей как форма организации поисково-исследовательской деятельности учащихся. Интернет ресурсы, 2009г.
2. Селевко Г.К. Воспитательные технологии. / Г.К. 3. Селевко - М.: НИИ школьных технологий, 2011.-320с.

Перечень мультимедийных ресурсов:

1. Video - патриотическая работа в школе (для музея)
2. <http://www.rgo.ru/> Русское географическое общество
3. <http://nportal.ru/geo-grafy-yamala>
4. <http://www.igras.ru/index.php>
5. Институт географии РАН (инф. портал)___