

Департамент образования города Москвы

**Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Моск
ГИМНАЗИЯ № 1797 « БОГОРОДСКАЯ »**

И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»
Салонина Л.А.

« _____ » _____ 2015



Направленность: туристско-краеведческая.

**Программа
дополнительного образования детей
«Туризм – первые шаги»
(введение в туризм)**

возраст детей: 7-10 лет (1-4 классы)
срок реализации: 3 года

Образовательная программа
рекомендована педагогическим
советом гимназии № 1797
«Богородская»
(Протокол № _____ от _____)

Авторская программа
педагога дополнительного
образования Сафроновой М.Ю.

Уровень программы
базовый

Москва, 2015 год

Департамент образования города Москвы

**Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы
ГИМНАЗИЯ № 1797 « БОГОРОДСКАЯ »**

УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»

Салонина Л.А. _____

« _____ » _____ 2015 года

Направленность: туристско-краеведческая.

**Программа
дополнительного образования детей
«Туризм – первые шаги»
(введение в туризм)**

возраст детей: 7-10 лет (1-4 классы)

срок реализации: 3 года

Образовательная программа
рекомендована педагогическим
советом гимназии № 1797
«Богородская»
(Протокол № ____ от _____)

Авторская программа
педагога дополнительного
образования Сафроновой М.Ю.

Уровень программы:
базовый

Москва, 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы: туристско-краеведческая.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Ситуация с состоянием здоровья населения России, а особенно детей и подростков за последние годы приобретает трагический характер. Назрела настоятельная потребность в физическом развитии.

Туризм – универсальное средство, позволяющее комплексно решать образовательно-воспитательные, оздоровительные и социальные задачи, так как, во-первых - является школой социальной адаптации населения к стрессовым ситуациям в жизни современного общества; во-вторых - участвует в решении большого числа прикладных вопросов, включая действия в условиях экстремальных ситуаций; в-третьих - является наиболее доступной формой отдыха.

Прививать культуру здорового образа жизни, воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом необходимо с раннего детства.

Обучаясь по данной программе, учащиеся в классах начального общего образования смогут расширить свои представления по таким учебным предметам как: Окружающий мир, Физическая культура, Искусство, Технология.

Все виды спорта, в том числе и спортивный туризм существенно омолодился, для достижения спортивного мастерства необходимо начинать заниматься с максимально возможно раннего возраста.

Основное предназначение данной программы в следующем:

- пробудить интерес к занятиям туризмом,
- обучить начальным туристическим навыкам.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она ориентирована на обучение воспитанников первоначальным навыкам в спортивном туризме с практическим выходом на соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Воспитанники, прошедшие курс обучения смогут продолжить обучение в рамках авторской программы «Спортивный туризм: восхождение к личности» с полученным багажом знаний и умений, что позволит им успешнее чувствовать себя в практической работе на местности и результативнее в соревнованиях. Так как коллектив складывается из индивидуальных личностей с различными физическими данными, способностями, склонностями, возможностями, потребностью и мотивацией требуется особо осуществлять индивидуальный подход к каждому воспитаннику, что учтено в формах учебных занятий.

Цель: *формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни*

Задачи:

в обучении:

- систематизировать в сознании воспитанника представления о природе и окружающем пространстве,
- создать целостную картину мира
- научить основам туризма
- дать первоначальные навыки участия в соревнованиях

в воспитании:

- привить любовь к родному краю, гордость за свою Родину,
- воспитать бережное отношение к природе,
- сформировать чувство коллективизма, коммуникативные качества, умения взаимодействия в коллективе;
- сформировать навыки самообслуживания.

в развитии:

- развить личностные склонности и способности,
- развить логическое мышление, умения ориентироваться в пространстве и во времени,
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Характеристика воспитанников

Возраст воспитанников 7-10 лет. Нормативные базы по спортивному туризму позволяют обучать туризму детей младшего школьного возраста. Так в походах выходного дня могут участвовать дети с 7-и летнего возраста. При формировании учебных групп учитывается желание ребят освоить туризм. Обязательным является наличие медицинского допуска к занятиям туризмом.

Численный состав группы 10-15 человек. При таком численном составе группы обеспечивается безопасность во время практических занятий на местности, во время работы со специальным туристским снаряжением.

Срок реализации программы: 3 года.

Формы и режим занятий:

№	Учебный компонент	Количество занятий и режим работы
<i>Групповые занятия</i>		
1	Туризм	1 раз в неделю по 45 мин
2	ОФП	1 раз в неделю по 45 мин.
3	Специальная подготовка	2 раза в неделю по 45 мин
<i>Мини-групповые занятия</i>		
1	Туризм	1 раз в неделю по 1 ч
<i>Общая учебная нагрузка воспитанника 7 лет</i>		3 часа в неделю
<i>Общая учебная нагрузка воспитанника 8-9 лет</i>		4 часа в неделю

Групповые занятия - занятия по туризму, ОФП, СФП. Воспитанники получают базовые знания и умения по программе.

Мини-групповые занятия - во время практических занятий по специальной подготовке на занятиях остается подгруппа, состоящая из детей, достигших 8-ми летнего возраста. Это обусловлено обеспечением безопасности и более эффективным проведением занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Воспитанники по итогам учебного года должны

знать:

- понятие «туризм»: его предназначение и виды;
- технику безопасности во время проведения учебных занятий;
- топографические знаки;
- назначение туристского снаряжения;

уметь:

- подбирать походную экипировку и снаряжение;
- организовывать быт в походных условиях;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать препятствия в походах;

владеть:

- навыками действия в малой группе;
- умениями самостоятельно выстраивать план своих действий в определенных условиях;
- способами применения знаний и умений в учебной и повседневной деятельности.

Конечным результатом освоения программы будет **мотивация к дальнейшим занятиям туризмом**.

Способы выявления результатов учебной деятельности

Контрольные занятия по итогам освоения воспитанниками отдельных тем.

Тестирование по СП и ОФП.

Соревнования по спортивному туризму.

Критерии определения уровня усвоения программы.

Освоения программы воспитанником по всем учебным дисциплинам определяется по трехуровневой системе: «высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень».

ОФП - тестирование в начале и в конце учебного года. Высокий уровень: динамика физического развития более 30 %; средний уровень: более 20%.

Спортивный туризм – прохождение дистанций по спортивному туризму. Показатели рейтинга итогов за год. Высокий уровень – от 80 до 100 баллов, средний уровень – от 50 до 80 баллов, низкий уровень – менее 50 баллов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Темы учебно-тематического плана не имеют строгой последовательности в изложении ввиду специфики обучения в зависимости от времени года, погодных условий.

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		Всего занятий
		теоретические	практические	
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника туризма.	2	5	7
3	Снаряжение.	1	1	2
4	Основы топографии.	3	4	7
5	Спортивное ориентирование.	1	5	6
6	Бивак.	1	5	6
7	Медицина	2	3	5
8	ОФП	-	35	35
9	СФП	-	70	70
10	Контрольное занятие.	-	4	4
11	Итоговое занятие.	-	1	1
	Итого:	11	133	144

Учебно-тематический план

Содержание учебного курса

Тема №1. Вводное занятие

Теоретические знания: Знакомство с программой, условиями занятий, правилами поведения, техникой безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.

Тема № 2. Техника туризма.

Теоретические знания: Виды туризма. Обязанности в туристской группе. Техника преодоления естественные препятствий. Соревнования по туризму. Техника прохождения этапов, дистанций по туризму.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

знакомство с видами туризма,
изучение правил проведения туристических походов,
изучение правил проведения соревнований по туризму,
обязанности в туристской группе,
составление режима и распорядка походного дня,
способы преодоления естественные препятствий;

б) внеаудиторные:

преодоление естественных препятствий,
участие в соревнованиях по туризму.

Тема № 3. Снаряжение.

Теоретические знания: Экипировка туриста. Личное снаряжение. Общественное снаряжение. Бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление списка необходимого снаряжения для двухдневного похода, подготовка снаряжения к походу, распределение снаряжения по участникам похода. выработка правил сборки рюкзака;

б) внеаудиторные

использование снаряжения.

Тема № 4. Основы топографии.

Теоретические знания: Карты и схемы. Условные топографические знаки. Масштаб карт. Компас. Азимут.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний и направлений, изображение рельефа на карте;

б) внеаудиторные:

определение азимута, движение по азимуту, ориентирование по карте.

Тема № 5. Спортивное ориентирование.

Теоретические знания: Карты спортивного ориентирования. Условные знаки. Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление, выбор, маркированная трасса.

Виды практической деятельности:

аудиторные

изучение правил проведения соревнований по спортивному ориентированию, знакомство с видами соревнований по спортивному ориентированию, работа с картами спортивного ориентирования, изучение условных знаков;

внеаудиторные:

работа с компасом и картой на местности, учебные соревнования по спортивному ориентированию.

Тема № 6. Бивак.

Теоретические знания: Организация привалов и ночлегов. Выбор места бивака. Установка и оборудование палатки. Заготовка дров. Разжигание костра. Организация дежурств. Приготовление пищи на костре.

Виды практической деятельности:

аудиторные:

составления перечня оборудования для бивака, изучение правил пожарной безопасности во время разведения костра, изучение видов костров;

внеаудиторные:

выбор места привала, ночлега, установка палатки, заготовка дров, разжигание костра, организация перекусов; приготовление пищи на костре.

Тема № 7. Первая доврачебная помощь.

Теоретические знания: медицинская аптечка для похода выходного дня. Гигиена туриста. Потертости, мозоли; профилактика, лечение. Кровотечения. Обработка ран.

Виды практической деятельности:

а) аудиторные:

составление списка медицинской аптечки для походов, способы оказания доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего;

б) внеаудиторные:

комплектация медицинской аптечки для походов, оказание доврачебной помощи при травмах, способы транспортировки пострадавшего.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теоретические знания:

Необходимость занятий по ОФП. Физические качества, необходимые туристу. Техника безопасности при занятиях ОФП.

Виды практической деятельности:

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Тестирование по ОФП проводится в начале и в конце учебного года.

Тема № 9. Специальная подготовка.

Теоретические знания:

Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом. Специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом. Правила прохождения этапов и дистанций по туризму.

Виды практической деятельности:

вязка узлов,

маркировка веревок,

прохождение этапов: траверс, подъем, маятниковая переправа, спуск, параллельные перила,

навесная переправа,

прохождение дистанций.

Тема № 10. Контрольное занятие.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Тема № 11. Итоговое занятие.

Праздник « Вот и стали мы на год взрослей»: подведение итогов учебного года.

Методическое обеспечение программы.

Для решения поставленных задач в работе применяются различные **методы** проведения занятий (*словесные, наглядные, практические*), чаще всего в различных сочетаниях.

Метод наглядности используется на теоретических и практических занятиях.

Демонстрация наглядных пособий, методического материала (фотографии, учебные фильмы, презентации) - позволяет конкретизировать учебный материал.

В процессе занятия педагог следит за каждым ребёнком, за тем, как организовывается самостраховка, предупреждает ошибки детей, организовывает самостоятельную работу, а так же работу в парах и команде.

Вопросами и советами педагог направляет детей на оптимальное решение проблемы. Руководитель должен, как можно чаще хвалить детей за терпение, аккуратность, самостоятельность и трудолюбие.

Методика обучения в начале освоения программы отличается от той, которая применяется в конце, что обусловлено уровнем знаний и практических умений обучающихся. Основным методом передачи информации детям в начальном периоде обучения является репродуктивный метод – метод копирования. На этом этапе необходимо добиться от воспитанников точности и аккуратности в копировании образцов.

Учебный план предполагает следующие **формы учебной деятельности**:

- *Групповые занятия* – основная форма, предназначенная для освоения всеми воспитанниками учебной программы;
- *Мелко-групповые занятия* – форма, предназначенная для освоения воспитанниками специальной практической части связанной с техникой туризма для обеспечения безопасности;
- *Тренировочные занятия* – предназначены для освоения воспитанниками технических приемов преодоления естественных препятствий, прохождения этапов и дистанций по технике туризма, элементов ориентирования. Тренировочные занятия проводятся как в составе группы, так и мелкими группами в зависимости от уровня сложности технического элемента.
- *Соревновательная деятельность* воспитанников – участие воспитанников в учебно-тренировочных и итоговых соревнованиях.

Данная программа строится на следующих **методических принципах**:

- *Последовательный переход* от изучения легких элементов к более сложным по мере усвоения материала. Если изучается сложный элемент, то делаются как бы заготовки - заранее прорабатываются его части, а потом соединяются в единое движение.
- *Комплексный подход* к освоению материала. Он состоит в том, что изучение теоретического материала подкрепляется практическими занятиями.
- *Чередование теоретических и практических занятий.*
- *Проведение занятий в игровой форме.*
- *Многokратное повторение изучаемого в течение учебного года.*
- *Проведение практических занятий в виде соревнований.* Например, отработка выполнения технических приемов в парах: «кто быстрее».
- *Дозировка нагрузки* определяется в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физического развития детей. Более слабым детям предлагается выполнение адаптированного варианта того же упражнения или другой темп его выполнения.
- *Исправление ошибок* на сравнительном показе неверного и верного выполнения.
- Представление *творческой самостоятельности и творческого выбора* в избранном виде деятельности для развития познавательной активности детей. Данный принцип применяется во время выездных практических занятий. Совместно с педагогом воспитанниками готовятся просветительско-досуговых мероприятия.
- Создание *комфортной доброжелательной психологической атмосферы*, сочетающей требовательность и радость учебной деятельности. Это достигается внутренним укладом жизнедеятельности секции: традиции, совместная деятельность с родителями воспитанников, взаимодействие младших и старших, творческое сотрудничество с коллективами Дворца творчества.

Особенности организации учебного процесса и построения занятия.

Образовательный процесс построен в зависимости от времени года и условий погоды. В связи с чем, идет неравномерное чередование занятий в аудитории и на местности. Отсюда вытекает и последовательность изучения тем не по порядку учебно-тематического плана.

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую и практическую часть. Теоретический материал даётся в начале занятия. Новая тема закрепляется объяснением и показом наглядного материала и приёмов работы. Практическая часть является продолжением и закреплением теоретических знаний. Практические занятия – основная форма работы с воспитанниками, где умения закрепляются, в ходе выполнения заданий.

Каждое занятие по ОФП начинается с построения, теоретической части (не более 5 минут), разминки, развивающих упражнений, игр на развитие необходимых качеств.

В виду особой сложности проведения занятий по специальной подготовки, на мини-групповых занятиях необходима работа одновременно двух педагогов.

Психолого-педагогическое сопровождение воспитанника

В нашем Дворце творчества детей и молодёжи разработана целая система диагностики личностного развития воспитанников, которой мы пользуемся, отслеживая развитие каждого ребёнка в течение года и по годам обучения. Цель диагностики - выявить особенности детей для создания благоприятных условий развития каждого воспитанника, определение уровня развития детей на начало учебного года и на его окончание.

Результаты психолого-педагогического исследования необходимо учитывать при работе с каждым конкретным ребёнком, это позволит быстрее и безболезненней установить контакт с детьми, помочь каждому ребёнку найти своё место в коллективе.

Предполагаемый результат диагностики – выявление у воспитанников проблем общения, уровня тревожности, агрессивности, динамики развития творческих способностей и т.д.

Педагогам предлагается набор методик, выявляющий особенности разных сторон личностного развития и занимающий минимум времени для проведения и обработки результатов:

- Рисунок человека. Цель: Изучение личностных особенностей. (Венгер А.Л. *Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство.* – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 – С.10)
- Определение индивидуальных особенностей памяти. Цель: Запоминание на слух; запоминание при зрительном восприятии; запоминание при моторно-слуховом восприятии; запоминание при комбинированном восприятии. (*Диагностика развития психики*

школьников. / Под ред. И.А. Чурикова. – Чебоксары – Йошкар-Ола: «Клио» - «Марий Эл учитель», 1998 – С.25)

- Методика Вартега «Круги». Цель: определение оригинальности, беглости, гибкости мышления. (Практикум по возрастной психологии: / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001 – С.536)

Методика изучения способностей воспитанника к обучению

ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ:

проверка силы – выполнить упражнение: отжимание, вертикальный маятник;
проверка ловкости – выполнить упражнение: поймать мяч, игра в вышибалы;
проверка координации – выполнить упражнение: пройти по буму, пробежать змейкой в заданном коридоре;
проверка гибкости – выполнить наклон с касанием руками пола;
проверка скорости – пробежать 60 м;
проверка выносливости – пробежать 1 км;

ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ:

УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ;

УМЕНИЕ БЕГАТЬ НА ЛЫЖАХ

Для выяснения общего развития ребенка:

беседа с воспитанником о его интересах и увлечениях.

Для проверки памяти:

- попросить рассказать стихотворение;
- пересказать услышанный текст;

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гелесевич В.А. Медицинский справочник тренера М. ФиС 1976
2. Кодыш Э.Н. Соревнование туристов М. ФиС 1990
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М. ЦДЮТК
4. Корчак Я. Как любить ребенка М. Политиздат 1990
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование М. ФиС 1968
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов М. Профиздат 1987
7. Рыбалко Е.Ф., Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии СПб. Речь 221

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационное обеспечение

Организационной формой объединения воспитанников является учебная группа, в рамках которой сочетается учебная работа и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов.

Во время проведения выездных мероприятий: походов, экскурсий, соревнований – из числа воспитанников избираются командир и другие походные должности, необходимые для организации коллектива в конкретном виде деятельности.

Работа педагога с воспитанниками должна быть тесно связана и с их родителями. Заинтересованность родителей стимулирует детей к хорошим результатам, повышает интерес к занятиям. В коллективе существует и постоянно действует родительский комитет, который решает некоторые организационные вопросы, помогает в проведении мероприятий, приобретения снаряжения.

Деятельность группы тесно связана с деятельностью секции спортивного туризма «Планета». Старшие воспитанники коллектива принимают участие в досугово-просветительских мероприятиях, в тренировочном процессе, в подготовке практических занятий. Это обеспечивает сохранение традиций, сложившихся в секции.

Секция спортивного туризма «Планета» поддерживает дружеские связи с туристскими коллективами Москвы и других городов. Цель: общение, обмен опытом, обмен информацией. Формы: участие в спортивно-туристских мероприятиях, проведение дружеских встреч.

При формировании учебной группы учитывается желание ребят освоить туризм. Обязательным является наличие медицинского допуска к занятиям туризмом. Численный состав группы 10 человек. Возраст воспитанников 7-10 лет.

В целях создания условий для непрерывного дополнительного образования воспитанники секции и педагоги сотрудничают со студией раннего творческого развития «Гармония».

В целях знакомства с развивающей, культурно-образовательной средой Дворца, коллектив секции сотрудничает коллективами отдела туризма и краеведения, отделом водных видов спорта, с выставочным залом. Ряд воспитанников занимается в других объединениях Дворца. Педагоги коллектива поддерживают контакты с педагогами этих объединений для осуществления согласованного педагогического влияния на детей.

Информационное обеспечение

• литература:

1. Азбука туриста-эколога. М. МО РСФСР ЦДЮТ 1991
2. Балабанов И.В. Узлы М. 1998
3. Скрягин Л.Н. Морские узлы М. Транспорт 1994
4. Энциклопедия туриста. М. Большая Российская энциклопедия 1993

• видеоматериалы:

видеосъемки, сделанные на тренировках, во время учебно-тренировочных сборов, в походах.

Кадровое обеспечение

В секции работают педагоги, разделяющие цели и ценности, определенные в данной программе. Все педагоги имеют спортивно-туристскую квалификацию необходимую для организации и проведения походов с учащимися, подготовки воспитанников к соревнованиям по спортивному туризму. Педагоги работают по единой программе. Для обеспечения безопасности и более качественного выполнения программы необходимо проведение практических занятий одновременно двумя педагогами.

Материально-техническое обеспечение

Помещения: учебный кабинет, спортивный зал, плавательный бассейн.

Туристское снаряжение и инвентарь: палатки, рюкзаки, лодки, веревки разных диаметров, обвязки страховочные и др.

Используются технические средства обучения: телевизор, видеомэгнитофон, компьютер, музыкальный центр.