**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей №1» п. Добринка Липецкая область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании педагогического совета.  Протокол от 24.08.2023 г. № 1 |  | Утверждена  приказом директора  от 24.08.2023 г. № 426 |

**Программа дополнительного образования**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Школа туризма»**

для обучающихся 9-12 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения

**Составитель:** Коровин Геннадий Николаевич

**Должность:** педагог дополнительного образования

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная общеразвивающая образовательная программа:**

п. Добринка Добринского района Липецкой области

Год составления: 2023

**Пояснительная записка**

**программы «Школа туризма»**

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

Самодеятельный туристический поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально – экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Обучение большинства обучающихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ и ФК в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско – спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Всё это позволит обучающимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой. Критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других. Программа является типовой, так как она разработана на основе методических рекомендаций, разработанных В.Г.Варламовым, и положений об организации и условиях проведения соревнований «Школа выживания»

**Целью** Программы являются:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни

- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

**Задачи** Программы:

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности

- научить составлять простейшие схемы маршрутов

- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения

- овладению умений по оказанию само – и взаимопомощи

- научить технике пешего туризма

- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации

Равивающие:

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

- развивать память и внимание

- развивать деловую и познавательную активность

- развивать физическую и психическую выносливость

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм

- воспитывать привычку рационально использовать свободное время

- воспитывать чувство коллективизма.

Состав группы комплектуется из ребят 10 – 17 лет.

Занимаются в кружке хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируется с врачом, а также с родителями по вопросу допуска обучающихся к походам. Получаем письменное согласие родителей на посещение ребёнком занятий группы и его участие во всех походах.

Следует включать в состав группу детей с отклонениями в поведении.

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

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

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего на каждом уроке и представляет собой основную форму

контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов – опрос, контрольные испытания, учебно – тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения 1 час в неделю. Учебный план и Программа предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своём крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

Зачётный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристических палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и солнцу. За время похода обучающимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, приготовления пищи на костре, мытьё посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.д.

Практические занятия и учебно – тренировочные походы строятся так, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Программа включает беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, подготовку походов, проведение походов и подведение их итогов.

Задачи.

**Знать:**

- требования техники безопасности в походе

- общие подходы к организации и проведению походов

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приёмы и средства оказания первой доврачебной помощи

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним

- правила приготовления пищи

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе

**Уметь:**

- применять указанные знания на практике

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса

- пользоваться примусами

- выполнять общие обязанности участника похода.

Работа с родителями. Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, даёт необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создаёт, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны. Руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана , может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристической и походной деятельности с учащимися заключается в том, что:

- родителей тоже иногда приходится обучать

- не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребёнком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности

определяется результатом участия в соревнованиях, а также личными зачётными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др.

вопросам содержания Программы.

Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должен стать получение грамот, памятных призов и значков «Юный турист».

**Тематический план работы**

**«Школы туризма»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/П** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **Теор.** | **Практ.** |
| **1.** | **Введение.** | **2** | | **2** |  |
| **2.** | **Ориентирование на местности.** | **9** | | **4** | **5** |
| **3.** | **Техника пешеходного туризма.** | **9** | | **5** | **4** |
| **4.** | **Материально – техническая база похода.** | **7** | | **5** | **2** |
| **5.** | **Основы медицинской подготовки.** | **9** | | **6** | **3** |
|  |  | **36** | **22** | | **14** |

**Содержание программы**

1. **Введение (2 часа)**

*Теория*. Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

1. **Ориентирование на местности. (9 часов)**

*Теория*. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

*Практические занятия*. Чтение и изображение топознаков.

Расчет расстояние на карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

1. **Техника пешеходного туризма. (9 часов)**

*Теория*. Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

*Практические занятия*. Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Прохождение туристической полосы препятствий.

**4.Материально – техническая база похода. (7 часов)**

*Теория.* Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

*Практические занятия*. Составление меню и раскладка

продуктов для похода.

Распределение веса на маршрут.

1. **Основы медицинской подготовки. (9 часов)**

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе.

Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Виды повязок.

Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.

Укусы змей и насекомых.

*Практические занятия*. Наложение повязок на рану.

Иммобилизация конечностей при переломе.

Остановка кровотечения с помощью жгута.

**Календарно – тематический план**

**« Школы туризма»**

**2023 – 2024 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **по плану** | **по факту** |  |
| **1. Введение ( 2 ч. )** | |  |  |  |
| **1.** | Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для  человека. |  |  |  |
| **2.** | Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях ( показ видеофильма ). Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 1. **Ориентирование на местности.( 9 ч.)** | |  |  |  |
| **3.** | Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. |  |  |  |
| **4.** | Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. |  |  |  |
| **5.** | Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. |  |  |  |
| **6.** | Способы ориентирования по местным признакам |  |  |  |
| **7.** | Чтение и изображение топознаков. |  |  |  |
| **8.** | Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. |  |  |  |
| **9.** | Определение азимута. Движение по азимуту. |  |  |  |
| **10.** | Разработка похода. |  |  |  |
| **11.** | Измерение расстояния  «на глаз» и шагами. |  |  |  |
| 1. **Техника пешеходного туризма. ( 9 ч. )** | |  |  |  |
| **12.** | Основные приемы страховки. |  |  |  |
| **13.** | Узлы. |  |  |  |
| **14.** | Основные и вспомогательные веревки. |  |  |  |
| **15.** | Карабины. |  |  |  |
| **16.** | Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий. |  |  |  |
| **17.** | Вязание узлов на время. |  |  |  |
| **18.** | Надевание страховочной системы на время. |  |  |  |
| **19.** | Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. |  |  |  |
| **20.** | Прохождение туристической полосы препятствий. |  |  |  |
| 1. **Материально – техническая база похода. ( 7 ч. )** | |  |  |  |
| **21.** | Личное и групповое снаряжение |  |  |  |
| **22.** | Костровое оборудование. |  |  |  |
| **23.** | Техника безопасности с примусом. |  |  |  |
| **24.** | Организация питания в походах разной продолжительности. |  |  |  |
| **25.** | Правила приготовления походных блюд. |  |  |  |
| **26.** | Составление меню и раскладка продуктов для похода. |  |  |  |
| **27.** | Распределение веса на маршрут. |  |  |  |
| 1. **Основы медицинской подготовки. ( 9 ч. )** | |  |  |  |
| **28.** | Общие гигиенические требования в походе. |  |  |  |
| **29.** | Требования к одежде и обуви. |  |  |  |
| **30.** | Питьевой режим. Обеззараживание воды. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **31.** | Виды повязок. |  |  |  |
| **32.** | Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. |  |  |  |
| **33.** | Укусы змей и насекомых. |  |  |  |
| **34.** | Наложение повязок на рану. |  |  |  |
| **35.** | Иммобилизация конечностей при переломе. |  |  |  |
| **36.** | Остановка кровотечения с помощью жгута. |  |  |  |