**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Петуховская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено Согласовано Утверждено**

на пед.совете школы с заместителем директора Директор школы

Протокол №\_\_ по ВР Е.В. Исаковой /\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Шепелина

от \_\_.\_\_.2016г. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Приказ № \_\_\_ от \_\_.\_\_.2016г.

**Программа дополнительного образования детей**

**«Азимут»**

**для 7 – 8 классов**

**на 2016-2017 учебный год.**

**Автор программы:**

Педагог – организатор 1 категории

А.В. Обозная

г.Петухово, 2016 г.

**Пояснительная записка**

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным методом воспитания, обучения и оздоровления школьников в педагогической практике нашей страны. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. Программа направлена на всестороннее развитие личности, на активное участие школьников в туристской работе.

Программа дополнительного образования детей «Турист»для учащихся 7 - 8 классов рассчитана на 2015-2016 уч. год. Программа включает информацию по различным областям знаний, тематически стыкуется с базовыми учебными курсами по географии, биологии, математике, основам безопасности жизнедеятельности, физическому воспитанию.

В работе данного кружка используются следующие **формы работы**, такие как:

* беседы, викторины,

- конференции, выставки, праздники.

* спортивные соревнования
* туристические семинары, слеты
* встречи с интересными людьми;
* оформление фотовыставки, альбома, стенгазеты и т.д.

**Основные цели:**

- обучение умениям и навыкам по туристической деятельности;

**Задачи:**

- овладение основными навыками и умениями туристической деятельности;

- формирование основ здорового образа жизни

- развитие классного коллектива, лидерских способностей у детей.

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий, соревнований по спортивному ориентированию.

Занятия проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.).

Программа предусматривает одно занятие в неделю по 1 часу.

**Обучающиеся должны знать:**

* основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;
* требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
* понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты;
* устройство и правила пользования компасом;
* основные приемы оказания первой медицинской помощи в полевых условиях;
* способы транспортировки пострадавшего;
* специфику физической подготовки к туристическим походам;
* основные охраняемые растения и животные родного края;
* основные правила поведения на природе.

**Обучающиеся должны уметь:**

* правильно планировать место бивака;
* быстро разводить костер;
* устанавливать и снимать палатку;
* составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
* укладывать рюкзак для однодневного похода;
* определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
* определять азимуты на заданные ориентиры;
* ориентировать карту при помощи компаса;
* определять расстояние по карте;
* оказывать первую доврачебную помощь в походных условиях.

Результатом изучения данного курса занятий будут подготовлены соревнования по спортивному ориентированию, которые дадут возможность каждому почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций.

**Учебно-тематический план**

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Т Е М А | Кол - во часов | |
| Теор. | Практ. |
| 1 |  | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Основы туристской подготовки |  |  |  |
| 2.1 |  | История развития туризма. | 1 |  |
| 2.2 |  | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 |  |
| 2.3 |  | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. | 1 | 1 |
| 2.4 |  | Питание в туристическом походе. | 1 | 1 |
| 2.5 |  | Подведение итогов туристического путешествия. | 1 | 1 |
| 2.6 |  | Вязка узлов | 1 | 2 |
| 3 | Топография и ориентирование |  |  |  |
| 3.1 |  | Азбука топографа  Компас. Азимут. | 1 |  |
| 3.2 |  | Способы ориентирования | 1 | 1 |
| 3.3 |  | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. | 1 | 1 |
| 3.4 |  | Соревнования по ориентированию. |  | 2 |
| 4 | ***Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** |  |  |  |
| 4.1 |  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 1 | 1 |
| 4.2 |  | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | 1 |
| 4.3 |  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка туриста*** |  |  |  |
| 5.1 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | 1 | 1 |
| 5.2 |  | Врачебный контроль , самоконтроль, предупреждение спортивных травм. | 1 | 1 |
| 5.3 |  | Общая физическая и специальная подготовка туриста | 1 | 2 |
| 5.4 |  | Соревнования по спортивному ориентированию |  | 2 |
| 5.5 |  | ИТОГО за период обучения | 16 | 19 |
|  |  | Всего | 35 | |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**Вводное занятие.**

Правила поведения юных туристов. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

Основы туристской подготовки.

**История развития туризма.**

Туризм – средство познания своего края. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм.

**Личное и групповое туристское снаряжение.**

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

**Организация туристического быта. Привалы и ночлеги**.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды , умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

**Питание в туристическом походе.**

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

**Подведение итогов туристического путешествия.**

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря.

**Вязка узлов.**

Виды узлов. Характеристика , предназначение, технология выполнения.

**Топография и ориентирование**

Азбука топографа. Компас. Азимут. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

**Способы ориентирования.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

**Соревнования по ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

**Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

**Общая и специальная физическая подготовка туриста.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма.

**Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

**Общая физическая и специальная подготовка туриста**.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

**Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1.Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин- 2шт.)

2.Туристическое индивидуальное снаряжение.

3.Палатки- 4шт., компас- 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки- 5шт.,

4.Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки

5.Таблицы ориентирования на местности

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу(сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

##### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

Для педагога:

1. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд.,перераб. И доп./ Авт.кол.;под общ. Ред В.А.Брылева.-М.;Глобус,2010г.
2. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус,2009 г.
3. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
4. Гомотчук А.И.Основы медицинских знаний.-Волгоград:Перемена,2009г.
5. Шкенёв В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. Волгоград: Учитель, 2009 г.
6. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в черезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.
7. Шершов Н.В.Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М:Глобус 2010 г.

Для обучающихся:

1. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учереждений.-М.:Глобус,2007г.
2. Основы туристской деятельности: Учеб. для учащихся турист. лицеев и колледжей. М., 1992.