

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета
Протокол от 30.08.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор УДО «ДонРЦТК»
_____ Е.А. Пересада

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Юные туристы»
(для глухих детей)

возраст обучающихся 14 – 16 лет
срок реализации – 2 года

Автор:
Пересада Евгения Анатольевна,
руководитель кружков учреждения
дополнительного образования
«Донецкий Республиканский
Центр туризма и краеведения
учащейся молодежи»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Все начинается с детства...» - это не просто крылатая фраза, а формулировка одного из основополагающих диалектических законов общественной жизни. Взятое в применении к обществу, детство - фундамент, на котором со временем формируется народ, нация, воздвигается «здание» общества.

Дети с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Надо постараться понять и узнать их как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами.

Актуальность программы

По данным статистики число детей с нарушениями слуха с каждым годом увеличивается. Нарушения слуха имеются у 1—2% новорожденных и детей раннего возраста, 4 – 6% от всего населения планеты имеют нарушения слуха в степени, затрудняющей социальное общение.

Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории детей к занятиям в кружке «Юные туристы».

В основу программы положена идея адаптации глухих детей в обществе.

Занимаясь в кружке, ребята не только закаляют организм и овладевают туристскими навыками, но и познают природу родного края, его историю, знакомятся с памятниками культуры. Все это помогает формировать у детей чувство патриотизма и способствует выработке активного отношения к окружающей жизни, адаптации глухих детей в обществе.

Образовательная программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказами Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом

Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832;

- Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815;
- Концепция развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018г. №318;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. №8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью».

Отличительная особенность данной программы состоит в её социальной значимости: вовлечение детей с нарушением слуха в туристско-краеведческую, экскурсионную деятельность; реализации индивидуального подхода туристская и общефизическая подготовка обучающихся.

Включение детей с ограниченными физическими возможностями в разнообразные туристско-краеведческие виды деятельности, предусмотренные программой, способствует выработке активного отношения к окружающей жизни и адаптации глухих детей в обществе, что и обуславливает **педагогическую целесообразность предложенной программы.**

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для оздоровления, самореализации, социальной адаптации глухих детей.

Задачи программы образовательные:

- расширить и углубить знания обучающихся, дополняющие школьную программу, по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- научить умению и навыкам работы с картой и компасом;
- научить специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования, оказания помощи пострадавшему;
- познакомить с азами выживания в экстремальных условиях;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы;

воспитательные:

- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать жизненные компетентности и волевые качества; гуманное отношение к окружающей среде;
- способствовать выработке организационных навыков, умению вести себя в коллективе;
- формировать навыки работы в команде;

коррекционные:

- формирование и закрепление эмоционально-познавательных установок в самооценке обучающихся с ограниченными возможностями;
- социализация обучающихся через обучение при взаимодействии друг с другом и педагогом;
- формирование и закрепление умений и навыков планирования деятельности (самоорганизация, самоуправление, самоконтроль);
- развитие умений воспринимать на слух либо слухозрительно и использовать информацию из различных источников, в целях успешного осуществления учебно-познавательной деятельности;
- коррекция познавательной деятельности с широкой опорой на предметно-практическое обучение;
- индивидуальная коррекция недостатков в зависимости от актуального уровня развития обучающихся и их потребности в коррекции.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в логике построения и в содержании учебного материала, адаптированного для глухих обучающихся; в сокращении сложных понятий и терминов; в максимально практической ориентации; развернутое поэтапное обучение с максимальным использованием наглядности; в зависимости от психофизических особенностей глухих обучающихся.

Формы и методы реализации программы:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются в процессе обучения глухих детей следующие **методы работы**, которые условно можно разделить на три группы: общедидактические, специальные и специфические.

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим *чаще применяются наглядные и практические*, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях. Речевое недоразвитие, особенно на начальном этапе не позволяет словесным методам обучения занять ведущее место.

Доминирование наглядного мышления, трудности связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

Для реализации данной программы могут использоваться разнообразные **формы обучения**:

- проведение практических занятий;
- проведение соревнований по основным навыкам туризма, ориентирования, оказания помощи пострадавшему, турэстафет;
- проведение экскурсий, игр, краеведческих викторин и т.д.

Учитывая особенности обучающихся, большую часть времени необходимо отводить практическим занятиям в учебном классе, на местности, используя принцип «Игра - обучение».

В период летних каникул при организации работы туристско-оздоровительных площадок образовательный процесс осуществляется, как правило, по закреплению тем основных разделов программы соответствующего года обучения или может осуществляться с переменным составом обучающихся по утвержденному плану.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 14-16 лет. Наполняемость группы – 5 человек.

Срок реализации данной программы предполагает

2 года обучения на начальном этапе, по 324 часа в год (9 часов в неделю).

На первом и втором году обучения предполагается следующий **Режим занятий**: 4 раза в неделю по 2 часа, один день – 1 академический час.

Такое распределение нагрузки обусловлено тем, что в отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие дети из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения, испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении статического и динамического равновесия, воспроизведении заданного ритма движений. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении занятий и большего количества часов для усвоения программного материала.

Ожидаемые результаты

Критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы по годам обучения, участие в мероприятиях, соревнованиях. Косвенными критериями (определение личностных и межличностных показателей) служат создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, социальная адаптация, воспитание физически развитых подростков.

Способами определения результативности обучения являются:

- педагогический мониторинг, который осуществляется через выполнение контрольных заданий и тестов; проведение анкетирования, наблюдения, собеседования; ведение таблицы учета результативности, диагностика личностного роста детей; введение оценочной системы в уровнях (высокий, средний, низкий);

- мониторинг образовательной деятельности в целом, который заключается в осуществлении самооценки собственных результатов деятельности обучающимся, оформлении фотоотчетов, портфолио.

По окончании изучения программы

1	го	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
----------	-----------	---------------------------------	---------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • правила безопасности во время проведения походов и экскурсий; • вопросы экологии, туризма; • основы туристской техники; • основы топографии и ориентирования; • основные туристские узлы и их применение; • иметь общее представление об истории родного края, его географических, историко-этнографических особенностях; • иметь общие представления об оказании первой помощи пострадавшему; • правила проведения подвижных и спортивных игр 	<ul style="list-style-type: none"> • передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; • организовывать походный быт, питание в походе; • устанавливать палатку, разжигать костры типа «шалаш», «колодец», готовить место для кострища; • преодолевать простейшие природные и искусственные препятствия; • вязать туристские узлы; • ориентироваться по карте и компасу, местным признакам; • оказывать первую помощь пострадавшему; • уметь играть в спортивные и подвижные игры
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • основные требования к месту привалов и ночевки; • способы преодоления естественных препятствий; • лекарственные растения, которые можно использовать в походе; • правила оказания помощи пострадавшему и способы его транспортировки • правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности; • условные топографические знаки; • способы определения своего местонахождения • правила поведения в экстремальных ситуациях; • туристские и экскурсионные возможности родного края⁴ • историю родного края в годы ВОВ 	<ul style="list-style-type: none"> • организовать походный быт; • вязать туристские узлы: прямой, бромшкотовый булинь, удавка, проводник восьмерка, контрольный узел, схватывающий; • владеть приемами страховки и само страховки; • преодолевать препятствия по веревке с перилами, бревну; заболоченных участков по кочкам, жердям; канавы способом «маятник»; «мышеловки». • ориентироваться по компасу и карте; • определять по трем ориентирам свое местонахождение; • действовать в экстремальных ситуациях; • оказывать первую помощь пострадавшему при травмах,

Виды контроля:

В начале учебного года (на первых занятиях) проводится *входной контроль* в форме беседы, тестирования, анкетирования, целью которого является определение физического и общего уровня развития обучающихся.

Текущий контроль, который проводится в форме выполнения заданий по изучаемым темам, участию в мероприятиях, тестирования, анкетирования, выполнению творческих работ. Целью является определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение результатов обучения.

С целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в конце учебного года проводится *итоговая промежуточная аттестация*.

В конце каждого учебного года проводится итоговое занятие, форму которого определяет руководитель кружков. Итоговое занятие может проходить с приобщением родителей (законных представителей) и общественности.

По окончании освоения образовательной программы и результатам *итоговой аттестации* обучающимся выдается свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теоретических	практических
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		10	2	8
1.1	Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка	8	2	6
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2	-	2
РАЗДЕЛ II Краеведение		60	16	44
2.1	Понятие о краеведении. Родной край	12	2	10
2.2	История родного края	18	6	12
2.3	Историко-этнографические особенности региона	18	2	16
2.4	Природа родного края. Основы экологии	12	6	12
РАЗДЕЛ III Туристско-спортивная подготовка		100	28	70
3.1.	Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий	4	2	2

3.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.3.	Топография и основы ориентирования на местности	20	6	14
3.4.	Оборудование стоянки, туристский быт	18	6	12
3.5.	Основные узлы и их применение	26	6	20
3.6.	Преодоление простейших природных и искусственных препятствий	24	6	18
РАЗДЕЛ IV Физическая подготовка		104	4	100
4.1.	Общая физическая подготовка	36	2	34
4.2.	Специальная физическая подготовка	32	2	30
4.3.	Спортивные игры	36	-	36
РАЗДЕЛ V Личная гигиена и первая помощь пострадавшему		36	4	32
5.1.	Правила санитарии и гигиены	6	2	4
5.2.	Первая помощь пострадавшему	30	2	28
РАЗДЕЛ VI Участие в массовых мероприятиях		12	-	12
Итоговое занятие		2	-	2
ВСЕГО		324	54	270

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (10 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (8 часов)

Организационные моменты. Знакомство с обучающимися, их интересами и увлечениями. Цели и задачи занятий по программе кружка. Обсуждение и составление плана работы кружка.

Практические занятия: Проведение вводного тестирования и диагностики в игровой форме с целью определения общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

Проведение игр и упражнений на знакомство и сплочение коллектива.

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 часа)

Безопасность жизнедеятельности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском транспорте. Противопожарная безопасность.

Практические занятия: Просмотр видео сюжетов по соблюдению соответствующих правил безопасности. Проведение инструктажа.

РАЗДЕЛ II

КРАЕВЕДЕНИЕ (60 часов)

2.1. Понятие о краеведении. Родной край (12 часов)

Краеведение – наука о родном крае. Определение понятия «краеведение», «родина», «малая родина». Основные виды краеведения: географическое, историческое, археологическое, геологическое, экологическое, литературное, этнографическое, искусствоведческое.

Географическое положение родного края. Знакомство с городами и районами. Донецк - главный город. Наш город на карте. Школа, в которой я учусь (ее расположение в городе).

Горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в хозяйстве региона. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Водные ресурсы Донбасса. Значение рек, водоёмов в жизни людей.

Практические занятия: Работа с картой (нанесение на карту населенных пунктов, рек, границ территории).

Виртуальная прогулка по паркам города. Виртуальная экскурсия по улицам города (района). Районы города их промышленный и культурный потенциал (работа с контурной картой).

Работа с образцами горных пород и минералов.

Выполнение практических заданий по пройденным темам.

2.2. История родного края (18 часов)

Историческое развитие региона (с древнейших времен до наших дней). История заселения территории. Знакомство с историей своего города. Источники изучения родного края (вещественные, изобразительные, письменные, устные). Краеведческие объекты родного края.

Путешествие в прошлое (интересные факты в развитии промышленности, образования, культуры и спорта родного края).

Знакомство с основными памятниками и арт-объектами города. «Улицы моего города рассказывают...» (история города в названиях улиц).

Родной край в годы ВОВ. След войны в судьбах людей Донбасса. Вклад нашего региона в общую победу.

Практические занятия: Путешествие в прошлое (просмотр документальных фильмов о прошлом города). Просмотр презентаций об истории образования города. Подготовка презентации на тему «Краеведческие объекты родного края».

Проведение виртуальных экскурсий «По памятным местам города». Нанесение на карту Донецка расположение памятников, монументов. Дидактическая игра «Собери картинку». Игра - викторина «Знатоки родного края». Памятники города в ребусах, кроссвордах и пазлах.

Творческая работа «Напиши о своем прадедушке-герое» (подготовка презентации). Выполнение контрольных заданий на пройденные темы.

2.3. Историко-этнографические особенности региона (18 часов)

Что изучает этнография. Национальная палитра Донбасса. Материальная культура: традиционные виды хозяйственной деятельности, народные промыслы и ремесла. Жилище: утварь, печь. Народный костюм.

Духовная культура: семейные обычаи, обряды, традиции и праздники – от древних времен до современности; устное народное творчество. Декоративно-прикладное искусство. Народные игры, забавы.

Родословная моей семьи.

Практические занятия: «Мастерская художественных промыслов» (лепка, аппликация, вышивка, изготовление сувениров-оберегов и т.д.). Мастер - класс по изготовлению куклы-мотанки, росписи пасхального яйца.

Творческая мастерская: «Моя родословная» - нарисовать родословное дерево. Разучивание народных игр и забав.

2.4. Природа родного края. (12 часов)

Природа родного края: от истоков до современности.

Знакомство с растительным миром края. Разнообразие видов растений.

Разнообразие животного мира края.

Растения и животные, занесенные в Красную книгу региона. Заповедные места Донбасса. Охрана природы родного края. Съедобные и ядовитые растения. Полевая аптека (лекарственные растения их применение).

Практические занятия: Виртуальная экскурсия по соответствующим залам краеведческого музея.

Участие в акции «Внимание, первоцвет!». (Виртуальные экскурсии в природу «На свидание с первоцветами», оформление информационных стендов о первоцветах, конкурсы плакатов и рисунков). Викторина «Знаете ли вы природу родного края?».

Виртуальный тур по ландшафтным паркам и заповедным местам родного края. (Донецкий ботанический сад, Донецкий кряж, Зуевский ландшафтный парк). Просмотр видеофильма «Сбереги природу».

Сооружение и установка кормушек для птиц. Наблюдение за птицами.

Составление и разгадывание кроссвордов по материалу пройденных тем.

РАЗДЕЛ III

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (100 часов)

3.1. Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий (4 часа)

История развития туризма. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила поведения на воде. Правила поведения в чрезвычайной ситуации в природной среде.

Практические занятия: Просмотр видеороликов. Разработка правил поведения в походе.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Индивидуальное, групповое снаряжение. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению). Перечень основных предметов личного снаряжения, требования к каждому предмету. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия: Подготовка снаряжения и уход за ним. Укладка рюкзака на правильность и скорость. Выполнение заданий по карточкам «Собираемся в поход». Проведение игры «Я иду в поход» и соревнований по укладке рюкзака.

3.3. Топография и основы ориентирования на местности (20 часов)

План и карта. Общее понятие о масштабе карты. Измерение и откладывание расстояний на карте.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам. Правила работы с компасом. Определение расстояния на местности по шагам. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование на местности без карты.

Практические занятия: Зарисовка плана школьного класса, двора. Зарисовка топографических знаков и знаков спортивного ориентирования. Топографический диктант.

Ориентирование на местности: по компасу, местным предметам. Определение расстояния на карте и местности шагами. Игры и упражнения по ориентированию. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

3.4. Оборудование стоянки, туристский быт (18 часов)

Оборудование туристской стоянки. Привалы и ночевки в походе. Основные требования к месту привалов и ночевок (безопасность, наличие воды, дров и т. п.). Установка палатки. Охрана природы.

Типы костров и их назначение. Оборудование и обустройство кострищ. Меры безопасности при заготовке дров.

Питание в туристском походе. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Утилизация бытовых отходов в походе.

Практические занятия: Ролевая игра «Привал». Установка палатки. Снятие и упаковка палатки. Оборудование кострищ разных типов: «шалаш», «колодец». Разведение костра. Приготовление пищи в условиях похода. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

3.5. Основные узлы и их применение (26 часов)

История возникновения узлов. Разновидности узлов и их применение. Основные узлы, применяемые в повседневной жизни: прямой, встречный, булинь, удавка, простой проводник, контрольный узел.

Практические занятия: Просмотр фильма и презентаций на тему «Туристские узлы». Отработка навыков вязания узлов. Составление кроссворда по теме: «Туристские узлы», работа с карточками. Вязание узлов парами. Проведение соревнований.

3.6. Преодоление простейших природных и искусственных препятствий (24 часа)

Природные препятствия: склоны, подъемы, условное болото, снежники, ледники. Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий. Движение по местности с разными типами растительности, грунта.

Практические занятия: Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Выработка начальных навыков преодоления препятствий по веревке с перилами, используя гимнастическую страховку, бревну, заболоченных участков по кочкам, жердям, канавы способом «маятник», преодоление этапа «мышеловка» (завалов, буреломов).

Проведение соревнований и эстафет по преодолению простейших естественных и искусственных препятствий.

РАЗДЕЛ IV ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (104 часа)

4.1. Общая физическая подготовка (36 часов) Утренняя гимнастика - один из факторов физической подготовки юных туристов. Время, условия и место проведения утренней гимнастики. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Гигиена гимнастических упражнений. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту.

Практические занятия: Разучивание нескольких комплексов утренней гимнастики и техники оздоровительного бега, правильного дыхания; бег на 50 и 100 метров, специальные беговые упражнения, прыжки в длину через препятствия; проведение спортивных эстафет.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью определения общего физического уровня развития обучающихся за год

4.2. Специальная физическая подготовка (32 часа)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям пешеходного туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия:

Походный шаг. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие.

4.3. Подвижные и спортивные игры (36 часов).

Практические занятия: Проведение подвижных спортивных игр на внимание, силу, выносливость, ловкость. Усовершенствование навыков игры в баскетбол, футбол, настольный теннис и т.п.

Разучивание народных подвижных игр.

РАЗДЕЛ V ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ (30 часов)

5.1. Правила санитарии и гигиены (6 часов)

Правила личной гигиены (уход за кожей, зубами, чистота ног и т.д.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор обуви и одежды). Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Практические занятия:

Разучивание комплексов утренней гимнастики.

5.2. Оказание помощи пострадавшему (24 часа)

Помощь при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли. Переломы и их виды; вывихи, растяжения. Обморок.

Практические занятия: Отработка навыков наложения повязок, шин при различных видах переломов, вывихах, растяжениях; изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, помощь при ожогах, ранах, порезах, отравлениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе. Работа с карточками. Просмотр видеосюжетов. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

РАЗДЕЛ VI

УЧАСТИЕ В МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ (12 часов)

Раздел предусматривает участие обучающихся в плановых мероприятиях, среди которых: соревнования, праздники, акции, викторины и другие.

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших учащихся кружка по итогам обучения. Задание на лето.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теоретических	практических
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		6	3	3
1.1	Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка	4	2	2
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2	1	1
РАЗДЕЛ II Краеведение		60	16	44
2.1	Родной край. Туристские возможности	12	2	10
2.2	История родного края	18	6	12
2.3	Историко-этнографические особенности региона	12	2	10
2.4	Основы экологии	18	6	12
РАЗДЕЛ III Основы туризма		92	28	64
3.1.	Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий	4	2	2
3.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.3.	Топография и основы ориентирования на местности	20	6	14
3.4.	Оборудование стоянки, туристский быт	18	6	12
3.5.	Основные узлы и их применение	20	6	14
3.6.	Преодоление простейших природных и искусственных препятствий	22	6	16
РАЗДЕЛ IV Физическая подготовка		90	6	84
4.1.	Общая физическая подготовка	37	3	34
4.2.	Специальная физическая подготовка	27	3	24
4.3.	Спортивные игры	26	-	26
РАЗДЕЛ V Личная гигиена и первая помощь пострадавшему		36	6	30
5.1.	Правила санитарии и гигиены	6	3	3
5.2.	Первая помощь пострадавшему	30	3	27

РАЗДЕЛ VI Основы выживания в природе		26	6	20
6.1.	Организация питания в условиях автономного выживания	8	2	6
6.2.	Основы безопасности в природной среде. Правила поведения при природных катаклизмах	18	4	14
РАЗДЕЛ VII Участие в массовых мероприятиях		12		12
8. Итоговое занятие		2	-	2
ВСЕГО		324	64	264

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 часов)

1.1. Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка (4 часа). Задачи и содержание деятельности кружка. Обсуждение плана работы на учебный год.

Практические занятия: Подготовка презентации «Мое туристское лето». Проведение входного контроля.

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 часа)

Практические занятия: Проведение вводного инструктажа и инструктажа по безопасности жизнедеятельности

РАЗДЕЛ II

КРАЕВЕДЕНИЕ (60 часов)

2.1. Родной край. Туристские возможности края (12 часов).

Наиболее интересные места родного края. Музеи края. Ландшафтные парки и охраняемые территории края. Что такое «зеленый туризм». Туристские возможности края.

Практические занятия: Подготовка и просмотр виртуальных экскурсий по интересным местам своего населенного пункта. Виртуальные экскурсии по залам музеев (художественного, краеведческого и других).

2.2. История родного края (18 часов)

Что изучает наука археология? Поселения первых людей. Памятники истории и культуры древности.

История своего города. Источники изучения родного края (вещественные, изобразительные, письменные, устные). Легенды родного края.

Путешествие в прошлое (интересные факты в развитии промышленности, образования, культуры и спорта родного края).

Знакомство с основными памятниками и арт-объектами города. «Улицы моего города рассказывают...» (история города в названиях улиц).

Родной край в годы ВОВ. След войны в судьбах людей Донбасса. Вклад нашего региона в общую победу.

Исторические памятники выдающимся людям. Охрана памятников истории и культуры.

Знаменитые земляки, их вклад в развитие края.

Практические занятия: Путешествие в прошлое (виртуальный тур в зал археологии краеведческого музея).

Подготовка презентации о памятных местах своего города или района.

Проведение виртуальных экскурсий «По памятным местам города». Нанесение на карту Донецка расположение памятников, монументов. Дидактическая игра «Собери картинку». Достопримечательности нашего города: архитектурные памятники, музеи, парки. Игра - викторина «Знатоки родного края (знаменитые личности)». Памятники города в ребусах и пазлах.

Творческая работа «Напиши о своем прадедушке-герое» (подготовка презентации). Выполнение контрольных тестов на пройденные темы.

2.3. Историко-этнографические особенности региона (12 часов)

Этнография – часть исторической науки. Народные промыслы и ремесла. Жилище: утварь, печь. Народная кухня. Обрядовая и ритуальная кухня. Народные обряды и поверья. Народные приметы.

Практические занятия: «Мастерская художественных промыслов» (аппликация, изготовление сувениров-оберегов и т.д.). Мастер - класс по изготовлению куклы-мотанки, плетению из соломки.

Просмотр видеороликов с народными обрядами, праздниками.

2.4. Основы экологии (18 часов).

Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Правила утилизации бытовых отходов в походе и в быту.

Негативное воздействие деятельности человека на окружающую среду. Изучение природных объектов своей местности.

Практические занятия: Виртуальная экскурсия по ботаническому саду. Участие в экологических акциях: «Не сжигайте люди листья», «Нажми на мусор», «Внимание, первоцвет», «Батарейки, сдавайтесь!»

Составление ребусов и кроссвордов на экологическую тематику. Участие в экологических акциях: «Не сжигайте люди листья», «Нажми на мусор», «Внимание, первоцвет», «Батарейки, сдавайтесь!». Проведение игры «Экологическая викторина».

РАЗДЕЛ III

ОСНОВЫ ТУРИЗМА (92 часа)

3.1. Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий (4 часа)

Основные правила безопасности поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема.

Правила безопасности и их особенности в городской среде, на улице, во дворе, при пользовании общественным транспортом.

Практические занятия: Просмотр видеороликов на тему безопасности. Разработка правил поведения в походе.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Личное снаряжение и уход за ним. Правила укладки рюкзака. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.

Назначение группового снаряжения: костровое, кухонное, для организации ночлега, преодоления естественных препятствий, ремонтный набор и т.д. Требования и уход за ним.

Практические занятия: Отработка навыков работы с личным снаряжением (рюкзак, спальник и т.д.). Игра-соревнования «Собери рюкзак». Игра «Что берем с собой в поход?»

3.3. Топография и основы ориентирования на местности (20 часов)

Повторение пройденного материала. План и карта. Общее понятие о масштабе карты. Измерение и откладывание расстояний на карте.

Условные топографические знаки и знаки спортивного ориентирования. Виды условных знаков. Ориентирование по солнцу и местным признакам. Определение сторон горизонта по компасу, часам. Определение расстояния на местности по шагам.

Правила работы с компасом. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Способы определения расстояния до предмета, определение высоты предмета.

Практические занятия: Ориентирование на местности: по компасу, местным предметам. Определение расстояния на карте и местности шагами. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Игра «Найди клад». Игры и упражнения по ориентированию. Топографический диктант.

Отработка навыков движения по азимуту. Упражнения в определении расстояния до предмета, определении высоты предмета.

3.4. Оборудование стоянки. Туристский быт (18 часов)

Требования к месту стоянки. Организация питания в походе. Дикорастущие растения и грибы, которые можно употреблять в пищу.

Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком.

Практические занятия: Отработка навыков установки и снятия палатки, разведения костра (противопожарные меры), приготовления пищи на костре.

3.5. Основные узлы и их применение (20 часов)

Разновидности узлов и их применение. Основные узлы, применяемые в повседневной жизни: прямой, «рифовый», булинь, удавка, простой проводник, контрольный узел.

Назначение и вязание бромшкотового, проводника восьмерка, схватывающего узлов.

Практические занятия: Просмотр фильма и презентаций на тему «Туристские узлы». Отработка навыков вязания узлов. Составление кроссворда по теме: «Туристские узлы», работа с карточками.

Освоение техники вязания узлов. Вязание узлов парами. Проведение соревнований по вязанию узлов.

3.6. Преодоление простейших природных и искусственных препятствий (22 часа)

Техника движения по местности с разными типами растительности и грунта.

Понятие система индивидуальной страховки. Самостраховка. Преодоление водных препятствий. Переправа по веревке с перилами, переправа по бревну, траверс склона, спуск и подъем по склону при помощи перильной веревки с самостраховкой.

Практические занятия: Отработка навыков движения по местности с разными типами растительности, грунта.

Отработка навыков преодоления простейших природных и искусственных препятствий.

РАЗДЕЛ IV

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (90 часов)

4.1. Общая физическая подготовка(37 часов) Утренняя гимнастика - один из факторов физической подготовки юных туристов. Время, условия и место проведения утренней гимнастики. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Гигиена гимнастических упражнений. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту.

Практические занятия: Разучивание нескольких комплексов утренней гимнастики и техники оздоровительного бега, правильного дыхания; бег на 50 и 100 метров, специальные беговые упражнения, прыжки в длину через препятствия; проведение спортивных эстафет.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью определения общего физического уровня развития обучающихся за год

4.2. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям пешеходного туризма.

Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия:

Походный шаг. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие.

4.3. Спортивные игры (26 часов).

Практические занятия: Проведение подвижных спортивных игр на внимание, силу, выносливость, ловкость. Усовершенствование навыков игры в баскетбол, футбол, настольный теннис и т.п.

Разучивание народных подвижных игр.

РАЗДЕЛ V

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ
(36 часов)**

5.1. Правила санитарии и гигиены (6 часов)

Правила личной гигиены (уход за кожей, зубами, чистота ног и т.д.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор обуви и одежды). Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Практические занятия:

Разучивание комплексов утренней гимнастики.

5.2. Оказание помощи пострадавшему (30 часов)

Помощь при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли. Переломы и их виды; вывихи, растяжения. Обморок.

Практические занятия: Отработка навыков наложения повязок, шин при различных видах переломов, вывихах, растяжениях.

Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего.

Отработка оказания помощи при ожогах, ранах, порезах, отравлениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе.

Работа с карточками. Решение ситуативных задач. Просмотр видеосюжетов. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

Проведение соревнований по оказанию помощи пострадавшему.

РАЗДЕЛ VI

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ (26 часов)

**6.1. Организация питания в условиях автономного выживания
(8 часов).**

Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Способы добычи продуктов животного и растительного происхождения. Изготовление различных снастей для рыбалки и охоты.

Народная медицина. Лекарственные растения и их использование. Ядовитые растения. Съедобные и несъедобные грибы. Знакомьтесь, «Лесная аптека».

Практические занятия: Изготовление посуды и приспособления для приготовления пищи. Решение ситуативных задач. Способы обеззараживания воды в условиях автономного выживания.

6.1. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения при природных катаклизмах (18 часов)

Меры предупреждения и первоочередные действия. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Как выжить в экстремальных условиях. Простейшие укрытия. Правила поведения при грозе, урагане, землетрясении и других природных катаклизмах.

Практические занятия: Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка способов подачи сигналов бедствия. Выработка и отработка алгоритма действий при природных катаклизмах. Решение ситуативных задач.

РАЗДЕЛ VII

УЧАСТИЕ В МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ (12 часов)

Раздел предусматривает участие обучающихся в плановых мероприятиях, среди которых: соревнования, праздники, акции, викторины и другие.

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших учащихся кружка по итогам обучения. Вручение Свидетельств о дополнительном образовании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов Ю. В. и др. Медицина катастроф: Учеб. пособие. М., 1996.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В Туристская топография. М., 1985.
3. Балабанов И. В. Узлы. – М., 1998.
4. Баланко С.В. Школа выживания. – М., 1992.
5. Бардин К. В Азбука туризма. – М., 1981.
6. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983.
7. Верба И. А., Голицын С. М., Куликов В. М. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.
8. Волович В. Г. Академия выживания. – М., 1996.
9. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., 1990.
10. Волович В. Г. С природой один на один. – М., 1989.
11. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. Эксмо, - М., 2003 г., 209 с.