

**1.Пояснительная записка**

В последнее время определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения - способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

1. ставить цели;
2. принимать решения и решать проблемные ситуации;
3. критически мыслить;
4. творчески мыслить;
5. поставить себя на место другого человека;
6. справляться со стрессами и эмоциями;
7. позитивно общаться с окружающими;
8. осознать себя как личность.

Выработка этих умений способствует формированию самооценки ребёнка, воспитанию у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также формированию у него собственных этических ценностей. Но формирование и развитие вышеперечисленных ценностей возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности. А наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания является туристско-краеведческая деятельность. Ведь занятия туризмом и краеведением дают возможность воспитать в детях множество позитивных качеств. Путешествие - это один из способов познания форм общения между людьми, это реальное знакомство с окружающим миром. Соприкосновение ребёнка с природой обогащает мир его ощущений, развивает практические навыки действий в трудных и даже экстремальных ситуациях.

Программа «Дистанция» нацелена на главный ориентир современной системой образования - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Данная программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях, а так- же нацелена на развитие у обучающихся воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга.

Программа «Дистанция» рекомендована к использованию в учреждениях дополнительного образования и образовательных организациях Рузаевского муниципального района.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств, реализация дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Дистанция»  будет осуществляться с  применение электронных и дистанционных образовательных технологий. Реализация дополнительных общеобразовательных программ (дополнительных общеразвивающих программ) с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как для группы, так и для отдельных обучающихся.

**Направленность программы** – туристко-краеведческая

**Новизна программы.**

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность**

В данной программе предусмотрено, что в образовании развивается не только обучающийся, но и программа его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого обучающегося, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Обучающийся с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. При составлении учебного календарного плана  предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана  не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия   планируется  практическая работа  (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Данная программа разработана для обучающихся 10-15 лет.

**Сроки реализации программы**

Программа «Дистанция» реализуется в течении

1 года.

**Формы и режим занятий**

Формы занятий: теоретические и практические.

Теоретические занятия (беседы, лекции).

1. Индивидуальная работа (выполнение проверочных и технических заданий, мониторинговые действия).
2. Полевые работы (практические занятия на местности по пешеходному туризму, картографии, ориентированию, ведению краеведческих наблюдений).

Программа 1 годаобучения рассчитана на 72 часа в год, занятия проходят по 2 часа ,1 раза в неделю или 2 раза в неделю по 1 часу.

Состав группы – 12 - 15 человек в первый год обучения.

**2.Цель и задачи программы.**

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

**Задачи:**

***Воспитательные:***

* Воспитание у детей нравственности, патриотизма, бережного

отношения к природному, историческому наследию родного края.

* Привитие устойчивого интереса обучающихся к систематическим

занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом

образе жизни.

***Развивающие:***

* Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии,

биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.

* Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы,

самостоятельности, познавательной активности, нравственной

культуры.

* Развитие туристских умений, навыков через совместную

развивающую, познавательную деятельность.

***Образовательные:***

* Обучение обучающихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
* Привитие туристических приемов и навыков;
* Приобщение к исследовательской поисковой работе;
* Применение экологических знаний;
* Практическое применения ОБЖ;
* Применение знаний краеведения.

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:

• учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;

• доброжелательный психологический климат на занятиях;

• личностно-деятельный подход к организации учебно-

воспитательного процесса;

• подбор методов занятий соответственно целям и содержанию

занятий и эффективности их применения;

• оптимальное сочетание форм деятельности;

• доступность.

**3.Учебный план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название учебных дисциплин, предметов, модулей** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 2 |  | Анкетирование |
| **2.** | Детский пешеходный туризм. Безопасность походов. | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| **3.** | Спортивная подготовка туриста. | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
| **4.** | Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. | 14 | 4 | 10 | Зачет по вопросам основы гигиены и первой доврачебной помощи. |
| **5.** | Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| **6.** | Подготовка к походу  Проведение походов. | 14 | 4 | 10 | Дидактические карточки по ориентированию. |
| **7.** | Ориентирование по компасу.  Туристское снаряжение.  Карта и местность. | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| **8.** | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Анкетирование |
|  | **Итого** | **72** | **22** | **50** |  |

**4. Учебно- тематическое планирование 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие.** | **2** | **-** |
| **1.1** | Знакомство с целями и задачами программы. | **1** |  |
| **1.2** | Техника безопасности на занятиях кружка. | **1** |  |
| **2.** | **Детский пешеходный туризм. Безопасность походов.** | **2** | **10** |
| **2.1** | Виды туризма, особенности походов. Законы туристов. | **1** |  |
| **2.2** | Техника правильной ходьбы в походе. Что такое привал и бивак в походе. | **1** |  |
| **2.3** | Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. |  | **1** |
| **2.4** | Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». |  | **1** |
| **2.5** | Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. |  | **1** |
| **2.6** | Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  | **1** |
| **2.8** | Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. |  | **1** |
| **2.9** | Основные требования к месту привала и бивака**.** |  | **1** |
| **2.10** | Питание в походе. |  | **1** |
| **2.11** | Ведение «Дневника туриста» |  | **1** |
| **2.12** | Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак» |  |  |
| **3.** | **Спортивная подготовка туриста.** | **2** | **6** |
| **3.1** | Физическая и морально-волевая подготовка туриста. | **2** |  |
| **3.2** | Беседа о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. |  | **2** |
| **3.3** | Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. |  | **1** |
| **3.4** | Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. |  | **1** |
| **3.5** | Подвижные игры и веселые старты. |  | **2** |
|  | | | |
| **4.** | **Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.** | **4** | **10** |
| **4.1** | Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. | **2** |  |
| **4.2** | Природные явления. Что такое закаливание, | **2** |  |
| **4.3** | Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. |  | **2** |
| **4.4** | Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. |  | **2** |
| **4.5** | Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах |  | **2** |
| **4.6** | Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. |  | **2** |
| **4.7** | Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. |  | **2** |
| **5.** | **Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.** | **4** | **6** |
| **5.1** | Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. | **2** |  |
| **5.2** | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. | **2** |  |
| **5.3** | История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. |  | **1** |
| **5.4** | Охрана природы. Закон об охране природы. |  | **1** |
| **5.5** | Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. |  | **1** |
| **5.6** | Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. |  | **1** |
| **5.7** | Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин. |  | **2** |
| **6.** | **Подготовка к походу**  **Проведение походов.** | **4** | **10** |
| **6.1** | Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. | **1** |  |
| **6.2** | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. | **1** |  |
| **6.3** | Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. | **2** |  |
| **6.4** | Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. |  | **1** |
| **6.5** | Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. |  | **1** |
| **6.6** | Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. |  | **1** |
| **6.7** | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.  Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. |  | **1** |
| **6.8** | Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. |  | **1** |
| **6.9** | Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.  Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. |  | **1** |
| **6.10** | Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. |  | **2** |
| **6.11** | Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов. |  | **1** |
| **6.12** | Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста. |  | **1** |
| **7.** | **Ориентирование по компасу.**  **Туристское снаряжение.**  **Карта и местность.** | **4** | **6** |
| **7.1** | Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). | **2** |  |
| **7.2** | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. | **1** |  |
| **7.3** | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. | **1** |  |
| **7.4** | Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. |  | **1** |
| **7.5** | Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. |  | **1** |
| **7.6** | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. |  | **1** |
| **7.7** | Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. |  | **1** |
| **7.8** | Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. |  | **1** |
| **7.9** | Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). |  | **1** |
| **8.** | **Итоговое занятие** |  | **2** |
| **8.1** | Подведение итогов работы за год. |  | **2** |

**5. Содержание программы 1-го года обучения**

**Тема 1.Водное занятие.-2ч.**

**Цель занятия** **-** Формирование у обучающихся понятия о работе творческого объединения, о ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с планом работы творческого объединения, с массовыми мероприятиями.

**Подведение итогов**: Обучающиеся ознакомятся с режимом работы творческого объединения, с ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении. Беседа на тему: «Инструктаж по ТБ»

Введение. Организационное заседание творческого объединения, особенности работы, план на учебный год. Техника безопасности.

**Тема 2. Детский пешеходный туризм. Безопасность походов**. -**10 часов**

**Цель занятия** **-** Формирование у обучающихся понятия туризма для человека. Виды туризма, особенности походов.Правила безопасного похода.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с понятием туризма для человека. Виды туризма, особенности походов.Правила безопасного похода.

**Подведение итогов**: Обучающиеся осваивают правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

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

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

**Тема 3. Спортивная подготовка туриста. -8часов.**

**Цель занятия** **–** Ознакомить обучающихся с понятием физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.

**Задачи** – Формирование у обучающихся физическихи морально-волевых качества необходимы путешественнику.

**Подведение итогов**: Обучающиеся осваивают упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

**Тема 4. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.- 14часов.**

**Цель занятия** **–** Ознакомить обучающихся с личной гигиеной туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с личной гигиеной туриста, с гигиеническими требованиями к одежде, постели, посуде туриста.

**Подведение итогов**: Обучающиеся освоют оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. с транспортировкой пострадавшего.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

 Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

*Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

**Тема 5. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. -10 часов.**

**Цель занятия** **–** Ознакомить обучающихся с краеведческой и экскурсионной работой в походах.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с климатом, растительностью и животным миром родного края, его рельефом, реками, озерами, полезными ископаемыми.

**Подведение итогов**: Обучающиеся ознакомятся с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**Тема 6. Подготовка к походу. Проведение походов. -14 часов.**

**Цель занятия** **–** Ознакомить обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с нструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с нструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

**Подведение итогов**: Обучающиеся разрабатывают маршрут, составляют план подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

*Практические занятия.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

**Тема 7. Ориентирование по компасу. Туристское снаряжение.**

**Карта и местность. -10 часов.**

**Цель занятия** **–** Ознакомить обучающихся с пользованием компаса в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

**Задачи** - Ознакомление обучающихся с понятием компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

**Подведение итогов**: Обучающиеся осваивают 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.

Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*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.

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-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**Тема 8. Итоговое занятие-2 часа.**

Подведение итогов работы творческого объединения «Дистанция» за год.

**Цель занятия** - Предоставление возможности обучающимся представить итоговые работы в творческом объединении за год.

**Задачи** -Поддержать интерес обучающихся к дальнейшему обучению в творческом объединении.

**Подведение итогов** - Обучающиеся представят итоговые работы в творческом объединении за год.

**6.Планируемые результаты освоения образовательной программы**

1. **К концу 1-го года обучающиеся должны знать:**
   * Установить палатку, уложить рюкзак.
   * Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
   * Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
   * Пользоваться компасом.
   * Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
   * Составлять план маршрута и график похода.
   * Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
   * Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
   * Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
   * Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
   * Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
   * Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
   * Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
   * Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
   * Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

**должны уметь:**

* + Установить палатку, уложить рюкзак.
  + Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
  + Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
  + Пользоваться компасом.
  + Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
  + Составлять план маршрута и график похода.
  + Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
  + Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
  + Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
  + Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
  + Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
  + Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
  + Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
  + Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
  + Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

**7. Оценочные материалы, формирующие системы оценивания.**

Согласно Положения о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Центре проводится входной, промежуточный и итоговый мониторинг обучающихся по освоению дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) воспитанниками творческого объединения «Дистанция». Задания для проведения входной, промежуточной, итоговой аттестации разрабатывается с учётом возрастных особенностей детей в группе.

**Тесты по программе: «Дистанция»**

**Тест по теме «Основы туризма»**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1.Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в  поход?**

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Во время подготовки к походу?  2. В походе?  3. После похода? | а) Закупать продукты.  б) Следить за дежурными.  в) Расфасовывать продукты.  г) Стирать мешочки от продуктов.  д) Распределять продукты и снаряжение.  е) Закупать продукты в походе.  ж) Составлять график дежурств. |

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Перед походом?  2. В походе?  3. После похода? | а) Фиксировать ходовое время.  б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.  в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты        движения   и т.д.  г) Составить таблицу хронометража и отдать       руководителю для отчета.  д) Забывать записывать ходовое время.  е) Фиксировать пройденные километры. |

**IX. Каковы обязанности руководителя  группы?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Во время подготовки к походу?  2. В походе?  3. После похода? | а)  Оформить отчет о походе.  б)  Организовать подготовку к походу.  в)  Закупать продукты.  г)  Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.  д) Делать отметки о прохождении  маршрута в  контрольных  пунктах.  е) Помогать попавшим в беду. |

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Хронометрист?  2. Завхоз?  3. Реммастер?  4. Медик? | а)  Приобретает и хранит ремонтный инструмент.  б)  Фиксирует прохождение контрольных пунктов.  в) Составляет меню.  д) Фиксирует время в пути.  г)  Руководит ремонтом.  е)  Приобретает и хранит  медаптечку.  ж) Распределяет продукты и снаряжение  з) Следит за выполнением санитарных правил |

*ОТВЕТЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ответ | № | ответ | № | ответ | № | ответ |
| I | 2 | VI | 4 | VIII | 2-а,в,е.  3-г. | X | 1- б, д.  2- в, ж.  3-а, г.  4-е, з. |
| II | 4 | V II | 1-а,в,д,ж. |
| III | 1 | 2-б,е. | I X | 1-б.  2-д, е.  3-а. |
| IV | 2 | 3-г. |
| V | 1 | VIII | 1-б. |

**СНАРЯЖЕНИЕ**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1.Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный  поход?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В горном районе?  2. В лесном районе?  3. Для лыжной прогулки? | а) «Бескид»  б)  «Турист»  в)  «Лесные»  г)  «Тайга»  д)  Беговые деревянные  е)  Беговые (пластик) |

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

***ОТВЕТЫ:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ответы** | **№** | **ответы** |
| I | 2, 4, 5. | XII | 1,3,4. |
| II | 2, 3, 5. | XIII | 3. |
| III | 1, 4. | XIV | 5. |
| IV | 2, 3, 5. | XV | 1. |
| V | 2, 4, 5. | XVI | 2,3. |
| VI | 2, 3, 4, 5. | XVII | 2. |
| VII | 1, 3, 4. | XVIII | 2. |
| VIII | 2,3,5. |  |  |
| IX | 2. |  |  |
| X | 4 |  |  |
| XI | 1-а,б.   2-а,б,в,г.  3-д,е |  |  |

**8. Формы, методы, приёмы и педагогические технологии**

**Основные формы организации занятий:**

лекционная (обзорные лекции, беседы, сообщения, доклады)

краеведческие конкурсы;

экскурсии;

практические занятия на местности;

практические занятия в помещении;

встречи с интересными людьми;

походы выходного дня;

многодневные походы;

соревнования;

контрольные занятия;

итоговые занятия;

сюжетно-ролевые игры;

обсуждения, защита рефератов, докладов, исследовательских работ;

тренировочные занятия по общей физической подготовке;

занятия по тестированию обучающихся.

**Педагогические технологии:**

* Личностно-ориентированное обучение
* Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
* Коллективный способ обучения.
* Педагогика сотрудничества  («проникающая технология»);
* Технология КТД;
* Проблемное обучение;
* Игровые технологии;
* Технологии развивающего обучения;

**Основными методами обучения являются:**

* Практические и теоретические занятия
* Тестирование
* Участие в соревнованиях
* Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

**Основные методы обучения:**

* Наглядные и словесные методы
* Игровой и соревновательный методы
* Круговой метод
* Целостно- и расчленённо-конструктивный методы
* Метод сопряжённого воздействия
* Метод стандартно-интервального и переменного упражнений

**9.Методическое обеспечение программы**

-обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);

-дидактический и лекционный материалы, методики по туристко-краеведческой работе, тематика краеведческой или исследовательской работы и т.д.;

-специальная методическая литература для обучающихся;

-методические пособия для УДО;

-разработанные сценарии массовых мероприятий для школьников;

-разработанный дидактический материал;

-методическая поддержка со стороны специалистов ЦДОД.

**10.Материально- техническое обеспечение:**

Для занятий необходимы:

-учебный класс со столами и стульями, комплекты шашек, шахмат и досок.

- шахматные часы; тетради, ручки;

-комплекты интеллектуальных игр по программе.

**11.Список литературы**

**Для педагога:**

1. Аникеева Н.П. Личность и игра: от начальной школы до выпускного класса. - Новоси­бирск, 2014.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. – Новосибирск, 2014.
3. Афанасьев А.С. Юшкова А.Г. Путь к совершенствованию. - 2015.
4. Былеев Л., Табарко В. Игра? Игра! – М.: «Просвещение», 2014.

Ворошилов Р. Феномен игры. – М.: «Россия», 2015.

5. Концепция воспитания школьников в современных условиях. - М.: Российская академия образования, 2016.

6.Кэролл Л. Логическая игра. - М.: «Наука», 2014.

1. Павлова Л.Г. Спор. Дискуссия. Полемика. - М.: «Просвещение». 2012.
2. Паничев Ю. Интеллектуальные игры: вопросы их классификации и разработ­ки. - «Воспитание школьников» №2.2012.
3. Петрусинский В.В. Игры: обучение, труд, досуг. - М.: «Новая школа», 2014.

10.Тетерский С. Современные требования и программам и учебным планам. – М., 2013.

11.Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. - М.: «Просвещение», 2015.

12.Фирсова Л.М. Игры и развлечения. - М.: «Молодая гвардия», 2016.

14.Яновская М.Г. Интеллектуальные игры для старшеклассников. - М.: ООО «Изда­тельство АСТ», 2017.

1. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании школьников. - М.: «Просвещение»,2014.

**Для обучающихся.**

1. Энциклопедия «Я познаю мир» - М., 2012-2014 г.
2. Большой энциклопедический словарь школьника – Научное издательство Большая Российская энциклопедия.
3. Энциклопедия для детей – М.: «Аванта+», 2016 г.
4. Большая российская энциклопедия – М.: «Большая российская энциклопедия» 2017.

**Интернет-источники:**

1. <http://festival.1september.ru/articles/616955/>
2. <http://www.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=6177&hry=./55931/103837>
3. <http://podelise.ru/docs/67973/index-1229.html>
4. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/mezhdistsiplinarnoe-obobshchenie/rabochaya-programma-kursa-chudo-shashki>
5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-kruzhka-chudo-shashki>
6. <http://oshibir.ucoz.ru/index/kruzhok_quot_shashki_quot/0-30>
7. <http://knu.znate.ru/docs/index-408986.html>
8. <http://www.barcodeshop.ru/?do=programma-kruzhka-shashki>
9. <http://rudocs.exdat.com/docs2/index-574607.html?page=7>
10. <http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam/>