

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от «31» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Шольинская СОШ»
Пилипенко Л.В. 
Приказ № 100
от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа выживания»
туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Автор – составитель:
Санникова Алла Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Камбарка, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы. Учебный план	5
1.4.	Планируемые результаты реализации программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации (контроля)	10
2.4.	Оценочные материалы	10
2.5.	Методические материалы	11
3.	Рабочая программа воспитания	13
3.1.	Календарный план воспитательной работы	13
3.2.	Ожидаемые результаты	15
3.3.	Работа с обучающимися по профилактике правонарушений	15
3.4.	Работа с родителями	17
	Список литературы	18

1. Комплексных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка.

Программа «Школа выживания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, соответствует требованиям Федеральных законов России «Об образовании», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и др. нормативных документах.

События, происходящие в нашей стране в последнее время, вызвали глубокие изменения во всех сферах общественной жизни. Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отразились на состоянии здоровья и жизни людей.

В этой связи возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку детей по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (гл. II, статья 4) говорится о том, что приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности являются поддержка и развитие внутреннего, въездного и социального туризма.

В настоящее время возрос интерес к изучению туристских достопримечательностей своего региона, в связи с чем, развивается внутренний туризм, требующий новых высококвалифицированных кадров.

Формирование кадров туристско-экскурсионной направленности - это процесс воспроизводства и воспитания квалифицированных работников, которые в максимальной степени отвечали бы требованиям, предъявляемым к технологии обслуживания туристов и экскурсантов.

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Уровень программы – базовый.

4

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в деятельностном подходе к проблеме выживания в опасных ситуациях. Знания и навыки поведения, полученные в процессе освоения программы «Школа выживания», помогут человеку, вступающему в большую жизнь, правильно относиться к её трудностям и опасностям.

Актуальность программы обусловлена существующими требованиями, предъявляемыми современным обществом и экономикой к уровню сформированности профессиональных (ключевых)

Отличительные особенности программы заключаются в том, что у педагога и обучающихся появляется возможность варьировать виды туризма (пеший, лыжный), степень и категорию сложности маршрута в зависимости от физической тренированности обучающихся. У подростков наблюдается потребность в самовыражении. В походе обучающийся проявляет себя как личность, наиболее полно раскрываются его творческие возможности, общение с природой дает богатство новых ощущений, преодоление препятствий – уверенность в себе, что в дальнейшем не раз пригодится в повседневной жизни. Приобщение и формирование здорового образа жизни у обучающихся происходит через систему традиционных мероприятий: туристические слеты, соревнования, спортивные походы, путешествия.

Новизна дополнительной общеразвивающей образовательной программы

«Школа выживания» заключается в том, что она предполагает комплексное изучение безопасного поведения в различных ситуациях. Некоторые разделы программы «Школа выживания» соответствуют разделам образовательной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательной школы. Данная программа направлена на повышение и осознание ответственности человека за безопасное развитие общества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она является одной из эффективных форм воспитания, подготовки детей и подростков к решению сложных жизненных ситуаций природного, техногенного, социального характера.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Наполняемость группы: 12 человек.

Практическая значимость для целевой группы.

За время обучения происходит формирование у ребёнка навыков туристической деятельности и способность самостоятельного поиска информации.

Преимущества программы.

Занятия по данной программе способствуют расширению и углублению знаний обучающихся по биологии, экологии, географии, природопользования, физике,

химии, истории, краеведение, литературе, ИЗО.

Объём программы: объём программы составляет 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Особенности реализации образовательного процесса и формы организации образовательного процесса. Программа реализуется в творческом объединении (кружке). Виды занятий могут быть разнообразными (теоретические и практические). Структура занятий может включать несколько взаимосвязанных по темам, но различных по типу деятельности частей.

Формы обучения - очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: *Основная цель программы -*

формирование у воспитанников сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказать помощь пострадавшим.

Задачи:

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

образовательные задачи

- повысить уровень знаний воспитанников по безопасности жизнедеятельности человека;
- научить определять потенциальные источники опасности;
- рассмотреть различные виды чрезвычайных и экстремальных опасностей;
- научить способам выживания в сложных жизненных ситуациях;

развивающие задачи

- развивать умение ориентироваться в сложной ситуации;

-

способствовать развитию у детей и подростков быстроты реакции и внимательности, наблюдательности, логического мышления, самообладания, находчивости, и иных личностных качеств, способствующих умению оказывать помощь себе и окружающим;

воспитательные задачи

- воспитывать дисциплину и ответственность за своё поведение;
- выработать культуру поведения в различных обстоятельствах;

-

формирование сознательности и ответственного отношения к собственной жизни и здоровью, личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности. Виды туризма, значение туризма для человека. Проведение ОТ, ПБ, ПДД. Игры на знакомство. Аттестация обучающихся (входной контроль).	2	2	-	Опрос
2.	Техника и тактика пешеходного похода. Техника движения в различных условиях: дорога, тропа, болото, подъёмы и спуски. Вязка туристических узлов (прямой, булинь, схватывающий).	2	1	1	Отработка приёмов.
3.	Медицинская подготовка туриста. Первая помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, вывихе, переломе.	2	1	1	Собеседование
4.	Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе.	1	1	-	Опрос
5.	Ориентирование на местности. Топография.	2	1	1	Отработка приёмов.
6.	Бивуак. Привалы и ночлеги. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра.	2	1	1	Опрос. Отработка приёмов
7.	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	1	1	-	опрос
8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на	2	1	1	Опрос. Тренировочные упражнения.

	маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по склонам.				
9.	Подготовка к походу выходного дня. Поход в окрестности поселка.	2	1	1	Поход выходного дня.
10.	Особенности лыжного туризма. Тактика и техника лыжного туризма. Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал.	2	1	1	Опрос. Тренировочные упражнения.
11.	Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту.	2	1	1	Отработка приёмов.
12.	Способы ориентирования. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Упражнения по определению своего места нахождения.	2	1	1	Отработка приёмов.
13.	Оказание первой помощи в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания).	2	1	1	Опрос
14.	Тактика и техника лыжного туризма. Страховка и само страховка.	2	1	1	Отработка приёмов.
15.	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	1	1	-	Опрос
16.	Значение правильной организации питания в зависимости от сложности маршрута и температурных условий.	2	2	-	Опрос
17.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	2	1	1	Отработка приёмов.
18.	Упражнения на развитие выносливости, гибкости и	1	-	1	Отработка приёмов.

	координационных способностей. Кувьрки, бег по бревну. Игры на местности.				
19.	Туристское снаряжение. Рюкзаки. Одежда и обувь для летнего похода. Уход за снаряжением, его ремонт.	1	-	1	Опрос
20	Поход выходного дня в окрестности района. Промежуточная аттестация.	1	1	-	
	Итого часов:	34	20	14	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в туризм.

Вводное занятие.

Теория: Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности. Виды туризма, значение туризма для человека. Проведение ОТ, ПБ, ПДД. Игры на знакомство. Аттестация обучающихся (входной контроль).

Раздел 2. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Теория: Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах. Практика: Знакомство с картой села, района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш район».

2.2. Особенности пешеходного туризма.

Теория: Особенности пешеходного туризма. Общая характеристика пешеходного туризма. Развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах. Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Теория: Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практика: Туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги.

Теория: Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практика: Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка.

Теория: Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практика: Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода.

Теория: Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практика: Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практика: Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография.

Теория: Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков.

Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Теория: Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практика: Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и вброд. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

2.10. Подготовка к походу выходного дня.

Теория: Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практика: Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.11. Поход выходного дня.

Практика: Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.12. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

Теория: Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета.

Теория: Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практика: Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Сочинение "Мой первый поход".

Раздел 3. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма.

Теория: Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития. Презентация «История лыжного туризма».

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.

Теория: Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практика: Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Теория: Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края (поселка, города, села), поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута,

фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок деревьев.

Практика: Сбор материала о жителях своего края, ветеранах Великой Отечественной войны, ветеранах труда. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности.

Теория: Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практика: Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

3.5. Топография и ориентирование на местности.

Теория: Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практика: Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

3.6. Снаряжение.

Теория: Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практика: Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

3.7. Питание.

Теория: Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

3.8. Привалы в полевых условиях, костры.

Теория: Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практика: Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная помощь.

Теория: Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практика: Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.10. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня.

Теория: Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня.

Теория: Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.12. Подготовка к походу выходного дня.

Теория: Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практика: Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.13. Лыжный поход выходного дня.

Практика: Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий.
Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.

Практика: Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала обучающиеся должны иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России и Удмуртии;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся должны знать:

- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов ориентирования;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- основы гигиены туриста.

должны уметь:

- проводить краеведческие и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать первую помощь;
- пользоваться топографическими картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;

должны иметь навыки:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;

В соответствии с целью и задачами программы, сформулированы планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свой край;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

➤ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

➤ формирование первоначальных представлений о значении туризма, о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровом образе жизни;

➤ овладение умениями грамотно упаковать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе; расставить палатку и приготовить себе спальное место; развести костер и приготовить на нем пищу.

➤ формирование навыка ориентирования на местности с помощью карты и компаса, определять масштаб карты, азимут;

➤ выполнение и применение на практике основных туристских узлов;

➤ выполнение на практике и техника прохождения контрольно-туристического маршрута (КТМ);

➤ овладение основными правилами и приемами выживания человека в условиях автономного существования.

Форма контроля.

Система контроля и оценка полученных знаний выявляется в форме опроса, тренировочных упражнений, соревнований, отработки приёмов, работы с карточками, укладки рюкзаков, разжигании костра, игр на местности, оказании первой помощи, сдачи нормативов, творческого отчёта, создания презентации, походов, экскурсий.

Для оценки результативности учебных занятий в процессе обучения предусмотрены следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений, навыков по пройденным темам;

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- рубежный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель				май			итого				
№ недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	34
количество часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34				

2.2 Условия реализации программы

Кадровые ресурсы: наличие педагога дополнительного образования, педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы в рамках кружка используется следующее материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-х местная)	2 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	1 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя репшнурами	2 шт.
12	Карабин альпинистский	4- шт.
13	Саперная лопатка	1 шт.
18	Планшет для картографического материала и походных документов	1 шт.
19	Фотоаппарат	1 шт.
20	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов,	1 компл.
22	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для	по 2 шт.

	проведения учебных занятий по ОФП	
23	Секундомер	1 шт.
24	Компас спортивный	2 шт
25	Рюкзак	у всех
27	Коврик походный	у всех
28	Накидка от дождя	у всех
29	Лыжи	у всех
30	Записная книжка с карандашом	у всех

Информационные ресурсы:

Информационное обеспечение реализуется через участие в интернет - конкурсах, выставках, размещение информации о деятельности детского объединения на сайте МАУДО ЦДТ «Радуга», также использование на занятиях презентаций и видеопособий:

- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-midstnosti.html>
- Презентации по краеведению - <http://prdzdntacia.ucoz.ru/loar/kradvdgdnid/27-1-2>
- презентация «Мертвые города» - <http://goroga-prizraki.narog.ru/goroga.html>
- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriidntirovaniid-na-midstnosti.html>
- Видео Россия – <http://gororarossii.blogspot.com/>
- Туригротка (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.drusitd.ru/p50aa1.html>

2.3. Формы аттестации (контроля)

С обучающимися проводится аттестация:

- Входной контроль – уровень знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету (в начале года).
- Промежуточная аттестация – проверка знаний, умений, навыков по содержанию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения в конце учебного года.
- Итогом выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения являются походы выходного дня, соревнования по пешеходному и лыжному туризму.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя критерии оценки результатов деятельности обучающихся. Педагог подбирает их самостоятельно, формируя свой методический кейс.

2.5 Методические материалы

Необходимое материально-техническое оснащение:

1. Топографические знаки.
2. Схемы вязки узлов.
3. Диск о туристическом походе.
4. Снаряжение: веревка, карабины, обвязки, палатки, лыжи.

Приемы и методы работы с учащимися:

Программа предполагает доступность восприятия теоретического материала за счет наглядности и неразрывности с практическими занятиями.

Формы занятий: определяются направленностью программы и её особенностями. Программа включает как теоретические и практические занятия в спортивном зале, классе, так и походы, экскурсии, участие учащихся в различных мероприятиях ДДиЮ, районных и республиканских соревнованиях по туризму.

Формы контроля:

Основной формой контроля является самостоятельное исполнение детьми пройденного материала, а так же опрос, итоги участия в ежегодных районных и республиканских соревнованиях по туризму.

Алгоритм учебного занятия: В целом учебное занятие любого типа строится из следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Раздел 3. Рабочая программа воспитания.

Характеристика творческого объединения «Школа выживания»

Количество обучающихся объединения составляет 12 человек.

Из них мальчиков - 5, девочек- 7. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 10 лет.

3.1. Календарный план воспитательной работы

Направление ВР	Задачи	Мероприятие	Срок проведения
гражданско-патриотическое	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, село, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам. 	Акция «Капля жизни»	Сентябрь
самоопределение и профессиональная ориентация	<ul style="list-style-type: none"> - формирование способности развития исследовательских умений; - ранняя информированность учащихся о профессиях, возможность проверить себя на практике; - освоение проектной деятельности, обучение работе в команде; 	Практические работы по модулям	В конце изучения каждого модуля

	- осознанные возможности выбора специальности.		
духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;	Проведение беседы «Туризм в России»	Октябрь
Окинтеллектуально-познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности; - формирование социокультуры.	Экологический дисант	Март
спортивно-оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; - профилактика вредных привычек	Игровой тренинг по правилам дорожного движения. Беседа «Разговор о вредных привычках»	Сентябрь Апрель
социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов; - развитие умений	Акция по подготовке памятника война – освободителя к майским праздникам Акция «Чистый берег»	Апрель Май

	организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, села	24	
художественно-эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства, литературы, фольклора; - формирование коммуникативных навыков культурного поведения. - воспитание способностей воспринимать, ценить и создавать прекрасное в жизни	Игра «Я и мои друзья»	Сентябрь

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- конкурсы, конференции,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия,
- беседы-дискуссии,
- просмотр обучающих видеофильмов.
- Походы, турслеты

3.2.Ожидаемые результаты воспитательной деятельности

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения, села, района;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

3.3.Работа с обучающимися по профилактике правонарушений

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				

1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на учебный год	Сентябрь 25	Педагог ДО	Педагог ДО
2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководитель	Педагог ДО
3	Индивидуальное социально-педагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководитель	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в конце учебного года.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководитель	Педагог ДО
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к участию в массовых мероприятиях, конкурсах.	Во время изучения программы	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководитель	Педагог ДО
Работа с детьми				
№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответст венные
1	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Беседы по профилактике ДТП.	Сентябрь В течение учебного года	Обучающиес я объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту»	Во время изучения программы	Обучающиес я объединения	Педагог ДО
3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и	В течение года	Обучающиес я объединения	Педагог ДО

	табакокурения			
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседа «Нет преступления без наказания». Беседа «Дисциплина и порядок – наши верные друзья».	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

3.4. Работа с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии в музеи, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учетом пожеланий и возможностей родителей.	Май

Список рекомендуемой литературы²⁷

Для педагога:

1. В помощь турорганизатору: Правила организации и проведения соревнований по туризму учащихся РФ, Ижевск, 1998. – 35 с.
2. Единые формы маршрутной документации, Турист Москва, 1976.- 45с.
3. Кузнецов В.С. Учебное пособие, Таврия, Симферополь, 2005.- 136 с.
4. Останец А.А. «На маршруте туристы-следопыты», -М.:«Просвещение», 1987.- 260 с.
5. Попчиковский В.Ю. Туристские спортивные маршруты, Профиздат, Москва, 1998. – 52 с.
6. Руководство для участников и судей соревнований по технике пешеходного туризма, Ижевск, 1998. – 63 с.

Для обучающихся:

1. Ганапольских В.И. Туризм и спортивное ориентирование ФиС, Москва 1987. – 93с.
2. Лукьянов П.И. Самодельное туристское снаряжение, ФиС, Москва 1987. – 65с.
3. Куприн С.А. Занимательное ориентирование. М.Просвещение,1989
4. Курилова И.И. Туризм, Просвящение, Москва, 1988. – 85 с.
5. Энциклопедия туриста. Научное издательство «Большая российская энциклопедия». Москва, 1993. – 84с.