

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» пгт. Нижний Одес
(МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес)

«ПРИНЯТА»
на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.05.2023 № 4

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом МБУДО «ЦДОД»
пгт. Нижний Одес
от 31.05.2023 № 111 од
Директор С.Ю. Поливанова

«РАССМОТРЕНА»
на заседании родительского совета
Протокол от 29.05.2023 № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Парма»-туризм
однодневный поход
туристско-краеведческой направленности

адресат программы: учащиеся **7-18** лет
вид программы по уровню освоения: **стартовый**
срок реализации программы: 1 год
разработчик программы:
Смирнов Александр Валерьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Нижний Одес
2023 год

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Парма» имеет туристско-краеведческую направленность.

О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития. В связи с этим становится актуальным поиск путей решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Актуальность программы

Согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г., Приоритетом обновления содержания и технологий дополнительного образования детей по туристско-краеведческой направленности является создание условий для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных форм работы, что отвечает целям программы «Парма».

Данная программа разработана для организации однодневного похода. Однодневный поход предназначен для любителей активного отдыха, стремящихся к расширению внеурочной деятельности, усилению мотивации к занятиям физической культурой, ведущим здоровый образ жизни, расширяющим кругозор учащихся по биологии, экологии, географии.

Сроки реализации

В Программе описаны примерные планы организации однодневного похода в разное время года: «Осенние тропы», «Снег и радость», «Весенние забавы», они же представляют модули программы, на которые осуществляются новые наборы. Каждый из модулей программы рассчитан на 3 месяца(48 часов), общий объем программы составляет 144 часа.

Задачи похода:

Воспитательные – воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе (экологическое воспитание). Формирование межличностных отношений, умение взаимодействовать в группе.

Оздоровительные – повышение физических и моральных качеств участников похода, закаливание организма.

Учебные – изучение и освоение новых районов, посещение и изучение видового состава растений городских лесов;

Форма организации детского коллектива.

Перед походом необходимо выбрать, с учётом склонностей и желания, командира группы, завхоза, ответственных за общественное снаряжение, ответственных за аптечку, казначея (ответственного за финансовые расходы при подготовке к походу), фотографа (составление фотоотчёта).

Группа планирует график дежурства на время проведения похода, составляет меню, закупает продукты.

В походе каждый участник принимает участие в разбивке лагеря, заготовке дров, воды, приготовлению пищи. А главное – учится жить в коллективе, нести ответственность за порученное ему дело. Родители выступают в роли консультантов и помощников.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни

Воспитательные:

- стремление к постоянному самосовершенствованию и добросовестному отношению к окружающей среде, своему здоровью;
- формирование основ нравственного становления личности через изучение целостности природы;
- развитие физических данных: силы, выносливости, скорости;

Обучающие:

- расширение знаний о климатических и погодных условиях родного края и местности;
- формирование умений ориентироваться на местности по карте и компасу;

Развивающие:

- развитие эмоциональной сферы и умения любоваться красотой и изяществом природы;
- развитие индивидуальных способностей, развивающих наблюдательность, память, представление об окружающем мире, выживания в естественной среде.

Адресат программы: обучающиеся 7-18 лет.

Оптимальная наполняемость групп: 20-25 человек.

Уровень реализации содержания программы–стартовый.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповые, индивидуальные.

Формы обучения: теоретические занятия (в помещении и на природе); тренировочные и практические занятия, поход.

Режим занятий. Продолжительность занятия 1ч.30 мин, продолжительность учебного часа – 45мин. Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа, поход–поход 3-6 часов.

1.3. Содержание программы

1 модуль

Однодневный

туристический поход "выходного дня".

Тема: «Осенние тропы».

| № п/п | Содержание программы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Организация туристского похода | 40 | 24 | 16 | Практическая работа |
| 3. | Однодневный поход | 6 | - | 6 | зачет |

Введение.

Введение.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел. Организация туристского похода.

Тема. Организация туристского путешествия.

Теория. Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Тема. Разработка маршрута, подготовка снаряжения.

Теория. Как составить туристический маршрут, алгоритм составления

Тема. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

Теория Организация биваков и охрана природы. Виды палаток.

Тема. Узлы. Костры и очаги. Сборка рюкзака

Теория. Значение туристических узлов, их практическое применения. Виды костров: их названия и назначения, правила укладки рюкзака для похода.

Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов, техника безопасности разведения костра на природе, карточки с изображением узлов и костров (завязывание узлов и показать виды костров с применением душечек как на картинках)

Тема. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Теория. Определение расположение основных элементов лагеря и его постановка

Тема. Установка, снятие и упаковки палатки (на площадке или в парке).

Практика Как установить палатку правила и основные нюансы.

Тема. Виды и способы ориентирования.

Теория. Что такое ориентирование. Топографические знаки карта. Типы компасов. Способы ориентирования.

Тема. Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Снаряжение для зимних походов, Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д

Практические занятия. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема. Виды рюкзаков и палаток.

Теория Основные типы туристических рюкзаков. Комплектование ремонтного набора

Практика. Знакомство составом ремонтного набора

Тема. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Теория. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др.

Практика. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Тема. Туристская техника.

Теория: Туристская полоса препятствий. Вязка узлов, установка и разборка палатки, подъем траверс, спуск по перилам.

Практика. Параллельная переправа, навесная переправа, преодоление болота по кочкам, переправа вброд по перилам.

Тема. Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приёмы самоконтроля. Первая доврачебная помощь в походах.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

Тема. Однодневный поход

Цель:

- привлечение учащихся к активному отдыху на свежем воздухе;
- привитие им любви к природе и спорту;
- сплочение коллектива учеников, учителей и родителей;
- развитие интересов и формирование стимулов у школьников к приобретению туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни;
- проверка уровня и качества подготовки учащихся по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», отработка практических навыков поведения в сложных и экстремальных ситуациях;
- восстановление психофизических сил и здоровья детей, их адаптация к жизни в обществе.

Участники похода: учащиеся 1х - 9-х классов, классные руководители, родители.

Место проведение: лес.

Продолжительность похода: 3-6 часов.

План похода

| Этапы | Мероприятия | Ответственные |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| I подготовительный | 1. Выбор района путешествия. | Классные руководители. |
| | 2. Изучение района путешествия. Определение основных целей путешествия. | Руководитель похода, проводник, классные руководители. |
| | 3. Разработка маршрута. | Руководитель похода |
| | 4. Формирование команды. | Классные руководители |
| | 5. Подобрать картографический материал (карты масштаба 1:500 000 - 200 000 — обзорные, 1:100 000 - 50 000 — маршрутные). | Руководитель похода |
| | 6. Нанести на обзорную карту (масштаб 1:500 000; 1:200 000) интересные объекты и препятствия, присутствующие в данном районе и удовлетворяющие категории сложности маршрута. | Проводник похода |
| | 7. Определить пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их и возможные точки старта и финиша на обзорную карту. | Проводник похода. |
| | 8. Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой) | Проводник похода |
| | 9. Повторение техники безопасности в условиях похода и бережного отношения к природе. | Руководитель похода. |
| | 10. Подготовка к конкурсам. | Кл.руководитель, дети, родители, игра от руководителя похода. |
| | 11. Распределение обязанностей в походе среди детей. | Рук. Похода, кл. руководитель. |
| | 12. Заготовка продуктов питания и аптечки первой медицинской помощи. | Кл.руководитель, рук. Похода. |
| II основной | 1. Движение по маршруту 2. Конкурсная программа. Выбирается жюри из числа родителей и классных руководителей | Из класса выбираются команды, состоящие из 3 мальчиков и 3 девочек |
| | Установка палатки | Команды устанавливают палатку с учетом времени и собирают ее в чехол с помощью родителей |
| | Разжигание костра | Команды должны пережечь на высоте 30 см с учетом времени шелковую нитку, не используя |

| | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | искусственных горючих веществ |
| | Определение азимута | Команды с помощью компаса и заданного азимута определяют, под какой кеглей лежит жетон. Если после двух попыток жетон не найден, то конкурс заканчивается. |
| | «Паутина» | Проводится в виде эстафеты с учетом времени. Необходимо пройти по одному, минуя расположенную на высоте 1,5 м сетку площадью 9 кв.м, не задев развешанные на ней предметы, и передать эстафету следующему участнику, вручая ему мяч |
| | «Минное поле» | Принимает участие 1 человек от команды. С закрытыми глазами необходимо собрать за 20 сек. Предметы, разбросанные в огражденном месте. Победитель определяется по количеству собранных предметов |
| | «Спальный мешок» | Принимает участие 1 человек от команды. Необходимо развернуть спальный мешок на время и залезть в него. Победитель определяется по лучшему времени выполнения приема |
| | «Санитары» | Проводится в виде челночного бега с переносом «раненого». Участвуют 2 мальчика и 1 девочка. Мальчики сцепляют руки, девочка садится на них. Участники двигаются челночным бегом. Победителя определяют по времени |
| | Метание гранат | Принимает участие 1 человек от команды. Победитель определяется по максимальной дальности броска гранаты. Даются 3 попытки |
| | Конкурс классных руководителей и родителей | Учителям и родителям необходимо сжать максимальное количество раз эспандер кистью одной руки. Результаты не учитываются при подведении итогов. |
| | Конкурс «кричалок» | Проходит у общего костра при всех учащихся. При подведении итогов учитываются такие условия: речевка-«кричалка» должна представлять мини-презентацию класса с перестроением группы со звуковым оформлением, быть четкой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст, использовать различные предметы для выступления |
| III заключительный | 1. Подводятся итоги конкурсов по наименьшей сумме мест, учитывая при этом дисциплинированность учащихся и массовость. Победители награждаются почетными грамотами. | Классные руководители, родители, актив класса |
| | 2. Разведение общего костра, приготовление пищи на костре учащимися совместно с | Классные руководители, родители, класса |

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | родителями и классным руководителем. | |
| | 3. Обратный путь к месту старта. | Классные руководители, родители, участники похода |
| | 4. Рекомендации для других классов школы по организации и проведению похода. | Классные руководители. |

2 модуль

Однодневный

зимний туристический поход "выходного дня".

Тема: «Снег и радость».

| № п/п | Содержание программы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Организация туристского похода | 40 | 24 | 16 | Практическая работа |
| 3. | Однодневный поход | 6 | - | 6 | зачет |

Введение.

Введение.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел. Организация туристского похода.

Тема. Организация туристского путешествия.

Теория. Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Тема. Разработка маршрута, подготовка снаряжения.

Теория. Как составить туристический маршрут, алгоритм составления

Тема. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

Теория Организация биваков и охрана природы. Виды палаток.

Тема. Узлы. Костры и очаги. Сборка рюкзака

Теория. Значение туристических узлов, их практическое применения. Виды костров: их названия и назначения, правила укладки рюкзака для похода.

Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов, техника безопасности разведения костра на природе, карточки с изображением узлов и костров (завязывание узлов и показать виды костров с применением душечек как на картинках)

Тема. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Теория. Определение расположение основных элементов лагеря и его постановка

Тема. Установка, снятие и упаковки палатки (на площадке или в парке).

Практика Как установить палатку правила и основные нюансы.

Тема. Виды и способы ориентирования.

Теория. Что такое ориентирование. Топографические знаки карта. Типы компасов. Способы ориентирования.

Тема. Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Снаряжение для зимних походов, Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д

Практические занятия. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема. Виды рюкзаков и палаток.

Теория Основные типы туристических рюкзаков. Комплектование ремонтного набора

Практика. Знакомство составом ремонтного набора

Тема. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Теория. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др.

Практика. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Тема. Туристская техника.

Теория: Туристская полоса препятствий. Вязка узлов, установка и разборка палатки, подъем траверс, спуск по перилам.

Практика. Параллельная переправа, навесная переправа, преодоление болота по кочкам, переправа вброд по перилам.

Тема. Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приёмы самоконтроля. Первая доврачебная помощь в походах.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

Тема. Однодневный поход

Цель:

- привлечение учащихся к активному отдыху на свежем воздухе в условиях зимы;
- привитие детям любви к активному зимнему отдыху на природе;
- сплочение коллектива учеников, учителей и родителей;
- развитие интересов и формирование стимулов у школьников к приобретению туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни;
- проверка уровня и качества подготовки учащихся по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», отработка практических навыков поведения в сложных и экстремальных ситуациях в условиях холода;
- восстановление психофизических сил и здоровья детей, их адаптация к жизни в обществе.
- приобретение эстетических чувств зимнего колорита нашего региона

Участники похода: учащиеся 1х - 9-х классов, классные руководители, родители.

Место проведение: лесопарковая зона посёлка.

Продолжительность похода: 3-6 часов.

План похода

| Этапы | Мероприятия | Ответственные |
|--------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| I подготовительный | 1. Обозначение района похода-прогулки. | Руководитель похода, проводник. |

| | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | 2. Изучение района путешествия. Определение основных целей похода. | Руководитель похода, проводник, классные руководители. |
| | 3. Разработка маршрута. | Руководитель похода |
| | 4. Формирование команды. | Классные руководители |
| | 5. Подобрать картографический материал (карты масштаба 1:500 000 - 200 000 — обзорные, 1:100 000 - 50 000 — маршрутные). | Руководитель похода |
| | 6. Обеспечить зимний поход снегоходной техникой, для необходимых транспортировок и экстренных транспортировок. | Руководитель похода, родители. |
| | 7. Определить пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их и возможные точки старта и финиша на обзорную карту. | Проводник похода. |
| | 8. Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой) | Проводник похода |
| | 9. Проведение инструктажа по технике безопасности в условиях зимнего похода и правилам индивидуального тепло -сбережения. Обозначение особенностей в одежде в условиях зимнего похода. Правила поведения на зимней стоянке: «Лесная гора» | Руководитель похода, классные руководители, родители. |
| | 10. Подготовка к конкурсам. Чёткое обозначение моторной плотности всего похода и расстановка акцентов двигательной активности детей по времени. | Кл.руководитель, дети, родители, игра от руководителя похода. |
| | 11. Распределение обязанностей в походе среди детей. Назначить наблюдателя за состоянием каждого ребёнка. | Рук. Похода, кл. руководитель, родители. |
| | 12. Заготовка продуктов питания и аптечки первой медицинской помощи. | Кл. руководитель, рук. Похода. |
| II основной | 1. Движение по маршруту в район зимней стоянки: «Лесная гора» | Проводник. |
| | 2. Краткий инструктаж о правилах поведения и передвижения по зимней стоянке: «Лесная гора». | Руководитель похода |
| | 3. Конкурсная программа. Выбирается жюри из числа родителей и классных руководителей | Кл.руководители. |
| | 4. Обозначаются команды классов | Участвуют все дети без исключения. |

| | |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зимний кросс с расстановкой кормушек для птиц. | Команды устанавливают (развешивают) кормушки по строго обозначенной снегоходной колее по кругу в пятьдесят метров с учетом времени. Так же по кругу стоят два контролёра из родителей, которые следят за правильным выполнением задания. |
| Разжигание костра | Команды должны пережечь на высоте 30 см с учетом времени шелковую нитку, не используя искусственных горючих веществ |
| «Бобслей» | Участники команды по очереди спускаются с горы на санках, без учёта сидячего или другого занятого положения на санках. Отмечается самая дальняя остановка санок в команде. Затем то же задание выполняют другие команды. Определяется команда - победитель в этом конкурсе. |
| «Слалом» | Проводится в виде эстафеты с учетом времени. Необходимо пройти спуск, на санках попадая в створ ворот (три пары конусов), и передать эстафету, т. е. санки, забежав на горку, следующему участнику. Задание выполняется одновременно всеми командами. |
| «Паровоз» | Принимает участие 6 человек от команды. Спуск с горы на санках-лебянках сцепившись способом «Паровоз». Затем снова забежать на гору всем составом команды, пересекая финишную черту. Финиш по последнему участнику команды |
| «Попади в мишень» | Принимает участие каждый участник от команды. Спускаясь с горы на санках, необходимо коснуться санками кегли, стоящей на пути, затем снова забежать на гору и передать санки следующему участнику своей команды. |
| «Санитары» | Проводится в виде челночного бега с переносом «раненого». Участвуют 2 мальчика и 1 девочка. Мальчики сцепляют руки, девочка садится на них. Участники двигаются челночным бегом. Победителя определяют по времени |
| «Биатлон» | Принимает участие 10 человек от команды. Победитель определяется по числу попаданий снежков в мишень. Каждый участник имеет один снежок. |
| Прогулка с бывалым охотником | Пешая ходьба по заранее подготовленной снегоходной колее протяжённостью не более 300 метров с охотником, который по ходу движения периодически останавливается и рассказывает о своих наблюдениях на охоте. Показывает один из способов установки силков для лова лесных птиц. |
| Конкурс «кричалок» | Проходит у общего костра при всех учащих. При подведении итогов учитываются такие условия: речевка-«кричалка» должна представлять мини-презентацию класса с перестроением группы со |

| | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | звуковым оформлением, быть четкой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст, использовать различные предметы для выступления |
| III заключительный | 1. Подводятся итоги конкурсов по наименьшей сумме мест, учитывая при этом дисциплинированность учащихся и массовость. Победители награждаются почетными грамотами и катанием на снегоходе. | Классные руководители, родители, актив класса |
| | 2. Разведение общего костра, приготовление пищи на костре учащимися совместно с родителями и классным руководителем. | Классные руководители, родители, класса |
| | 3. Обратный путь . | Классные руководители, родители, участники похода |
| | 4. Рекомендации для других классов школы по организации и проведению похода. | Классные руководители. |

3 модуль

Однодневный

туристический поход "выходного дня".

Тема: «Весенние забавы».

| № п/п | Содержание программы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. | 2 | 2 | - | беседа |
| 2. | Организация туристского похода | 40 | 24 | 16 | Практическая работа |
| 3. | Однодневный поход | 6 | - | 6 | зачет |

Введение.

Введение.

Теория. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел. Организация туристского похода.

Тема. Организация туристского путешествия.

Теория. Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Тема. Разработка маршрута, подготовка снаряжения.

Теория. Как составить туристический маршрут, алгоритм составления

Тема. Туристско-бытовые навыки юного туриста.

Теория Организация биваков и охрана природы. Виды палаток.

Тема. Узлы. Костры и очаги. Сборка рюкзака

Теория. Значение туристических узлов, их практическое применения. Виды костров: их названия и назначения, правила укладки рюкзака для похода.

Практика. Отработка навыков завязывания туристических узлов, техника безопасности разведения костра на природе, карточки с изображением узлов и костров (завязывание узлов и показать виды костров с применением душечек как на картинках)

Тема. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Теория. Определение расположение основных элементов лагеря и его постановка

Тема. Установка, снятие и упаковки палатки (на площадке или в парке).

Практика Как установить палатку правила и основные нюансы.

Тема. Виды и способы ориентирования.

Теория. Что такое ориентирование. Топографические знаки карта. Типы компасов. Способы ориентирования.

Тема. Туристское снаряжение. Оборудование для краеведческой работы.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Снаряжение для зимних походов, Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д

Практические занятия. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема. Виды рюкзаков и палаток.

Теория Основные типы туристических рюкзаков. Комплектование ремонтного набора

Практика. Знакомство составом ремонтного набора

Тема. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Теория. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др.

Практика. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Тема. Туристская техника.

Теория: Туристская полоса препятствий. Вязка узлов, установка и разборка палатки, подъем траверс, спуск по перилам.

Практика. Параллельная переправа, навесная переправа, преодоление болота по кочкам, переправа вброд по перилам.

Тема. Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Приёмы самоконтроля. Первая доврачебная помощь в походах.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

Тема. Однодневный поход

Цель:

- привлечение учащихся к активному отдыху на свежем воздухе;
- привитие им любви к природе и спорту;
- сплочение коллектива учеников, учителей и родителей;
- развитие интересов и формирование стимулов у школьников к приобретению туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни;
- проверка уровня и качества подготовки учащихся по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», отработка практических навыков поведения в сложных и экстремальных ситуациях;

- восстановление психофизических сил и здоровья детей, их адаптация к жизни в обществе.

Участники похода: учащиеся 1х - 9-х классов, классные руководители, родители.

Место проведение: лес.

Продолжительность похода: 3-6 часов.

План похода

| Этапы | Мероприятия | Ответственные |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| I подготовительный | 1. Выбор района путешествия. | Классные руководители. |
| | 2. Изучение района путешествия. Определение основных целей путешествия. | Руководитель похода, проводник, классные руководители. |
| | 3. Разработка маршрута. | Руководитель похода |
| | 4. Формирование команды. | Классные руководители |
| | 5. Подобрать картографический материал (карты масштаба 1:500 000 - 200 000 — обзорные, 1:100 000 - 50 000 — маршрутные). | Руководитель похода |
| | 6. Нанести на обзорную карту (масштаб 1:500 000; 1:200 000) интересные объекты и препятствия, присутствующие в данном районе и удовлетворяющие категории сложности маршрута. | Проводник похода |
| | 7. Определить пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их и возможные точки старта и финиша на обзорную карту. | Проводник похода. |
| | 8. Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой) | Проводник похода |
| | 9. Повторение техники безопасности в условиях похода и бережного отношения к природе. | Руководитель похода. |
| | 10. Подготовка к конкурсам. | Кл.руководитель, дети, родители, игра от руководителя похода. |
| | 11. Распределение обязанностей в походе среди детей. | Рук. Похода, кл. руководитель. |
| | 12. Заготовка продуктов питания и аптечки первой медицинской помощи. | Кл.руководитель, рук. Похода. |
| II основной | 1. Движение по маршруту 2. Конкурсная программа. Выбирается жюри из числа родителей и классных руководителей | Из класса выбираются команды, состоящие из 3 мальчиков и 3 девочек |
| | Установка палатки | Команды устанавливают палатку с учетом времени и |

| | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | собирают ее в чехол с помощью родителей |
| | Разжигание костра | Команды должны пережечь на высоте 30 см с учетом времени шелковую нитку, не используя искусственных горючих веществ |
| | Определение азимута | Команды с помощью компаса и заданного азимута определяют, под какой кеглей лежит жетон. Если после двух попыток жетон не найден, то конкурс заканчивается. |
| | «Паутина» | Проводится в виде эстафеты с учетом времени. Необходимо пройти по одному, минуя расположенную на высоте 1,5 м сетку площадью 9 кв.м, не задев развешанные на ней предметы, и передать эстафету следующему участнику, вручая ему мяч |
| | «Минное поле» | Принимает участие 1 человек от команды. С закрытыми глазами необходимо собрать за 20 сек. Предметы, разбросанные в огражденном месте. Победитель определяется по количеству собранных предметов |
| | «Спальный мешок» | Принимает участие 1 человек от команды. Необходимо развернуть спальный мешок на время и залезть в него. Победитель определяется по лучшему времени выполнения приема |
| | «Санитары» | Проводится в виде челночного бега с переносом «раненого». Участвуют 2 мальчика и 1 девочка. Мальчики сцепляют руки, девочка садится на них. Участники двигаются челночным бегом. Победителя определяют по времени |
| | Метание гранат | Принимает участие 1 человек от команды. Победитель определяется по максимальной дальности броска гранаты. Даются 3 попытки |
| | Конкурс классных руководителей и родителей | Учителям и родителям необходимо сжать максимальное количество раз эспандер кистью одной руки. Результаты не учитываются при подведении итогов. |
| | Конкурс «кричалок» | Проходит у общего костра при всех учащихся. При подведении итогов учитываются такие условия: речевка-«кричалка» должна представлять мини-презентацию класса с перестроением группы со звуковым оформлением, быть четкой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст, использовать различные предметы для выступления |
| III заключительный | 1. Подводятся итоги конкурсов по наименьшей сумме мест, учитывая при этом дисциплинированность учащихся и массовость. Победители награждаются почетными | Классные руководители, родители, актив класса |

| | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | граммотами. | |
| | 2. Разведение общего костра, приготовление пищи на костре учащимися совместно с родителями и классным руководителем. | Классные руководители, родители, класса |
| | 3. Обратный путь к месту старта. | Классные руководители, родители, участники похода |
| | 4. Рекомендации для других классов школы по организации и проведению похода. | Классные руководители. |

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- приобретение знаний о климатических и погодных условиях родного края и местности;
- приобретение умений ориентироваться на местности по карте и компасу;

Личностные результаты:

- приобретение способности управлять своими эмоциями;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости

Метапредметные результаты:

- проявление интереса к туристической деятельности;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной работе;
- развитие наблюдательности, памяти.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | аттестация | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 модуль | 1 сентября | 30 ноября | 20-25 ноября | 12 | 48 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 модуль | 1 декабря | 29 февраля | 20-25 февраля | 12 | 48 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 модуль | 1 марта | 31 мая | 20-25 мая | 12 | 48 | 2 раза в неделю по 2 часа |

2.2 Условия реализации программы

Личное снаряжение:

Рюкзак.
Коврик туристский.
Накидка от дождя.
Посуда личная (ложка, нож, миска, кружка).
Спички.
Головной убор.
Штормовой костюм.
Свитер.
Куртка лёгкая.
Брюки тренировочные.
Рубашка (футболка).
Носки простые – 1 пара.
Носки шерстяные – 1 пара.
Сапоги резиновые с высоким голенищем.
Запасная обувь (кеды или кроссовки).
Умывальные принадлежности.
Средства от комаров.

Общественное снаряжение:

Компас.
Карта маршрута.
Сухое горючее (оргстекло).
Аптечка медицинская.
Ремонтный набор.
Кастрюля 10 литров – 2шт.
Чайник 10 литров – 1 шт.
Палатка туристская с тентами.
Топор, ножовка (на случай дождя).
Сапёрная лопатка.

Медицинская аптечка:

Перевязочный материал (бинты, вата, салфетки).
Антисептики (йод, перекись водорода, мозольная жидкость, марганцовка).
Пластыри (бактерицидные, ленточный, мозольные).
Ножницы, жгут кровоостанавливающий медицинский.
Жаропонижающие (аспирин, парацетамол, эффералган).
Сердечные (валидол, нитроглицерин).
Болеутоляющие (анальгин, баралгин, солпадеин).
Желудочные (фталазол, бисептол, но-шпа, фестал, активированный уголь).
Противоаллергические (супрастин, тавегил).
Бинт эластичный.
Пакет для охлаждения (заморозка).
Аммиак (держать отдельно от аптечки и продуктов).;

Ремонтный набор:

Иглы разные в футляре.
Нитки разные – 2,3 катушки.
Изолента.
Булавки.
Верёвка.

Питание на маршруте.

Примерный перечень продуктов питания, суточного рациона.

Наименование продукта Вес в граммах

| | |
|---------------------------------------|---------|
| 1.Хлеб чёрный и белый или | 500 |
| 2.Крупы, макаронные изделия | 100-200 |
| концентраты супов | 50 |
| 3.Мясо тушёное | 150 |
| 4. Сахар | 80-100 |
| Конфеты, шоколад | 70-100 |
| 5.Колбаса сырокопчёная, копчёное мясо | 50 |
| 7.Чай | 4 |
| или кофе | 3 |
| или какао | 10 |
| 8.Соль | 10-12 |
| 12.Сыр разный | 20-40 |
| 13.Фрукты свежие | 100 |
| 15.Специи | 30-40 |
| 16.Овощи свежие | 100 |
| 17.Овощи сублимированные | 50 |

2.3. Формы контроля

| Вид контроля | Цель контроля | Контролируемые Знания, умения, навыки | Форма проведения контроля |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Входящий | Проверить знания основных правил ТБ, правил поведения в природе, на экскурсиях, ПДД. | Правила поведения в природе в походах, на экскурсиях. ТБ, ПДД, | Опрос |
| Итоговый | Определить уровень усвоения теоретических и практических знаний по теме. | Знание: приборов, основные понятия Умение ориентироваться на местности и по карте | Зачет |

2.4.Методические материалы

Основными формами обучения являются:

- Практические занятия
- Походы, экскурсии

методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;
- практические: вязка узлов, установка палатки, оборудование костровой площадки;
- игровые: игры –викторины, соревнования;
- проблемный.

2.5 Воспитательная работа

Цель: воспитание развитой и социально ответственной личности, создание условий и возможностей для самореализации каждого ребенка через реализацию воспитательного потенциала дополнительной образовательной общеобразовательной программы

Задачи:

- поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

| № | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения |
|---|---------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | «Безопасность на дороге» | Сентябрь | Просмотр презентации «В стране дорожных знаков», беседа. |
| 4 | «Безопасный интернет» | Октябрь | Просмотр видеоролика «Безопасный интернет», беседа. |
| | «Вместе мы - Россия» | Ноябрь | Викторина. |
| 5 | « Интернет даёт совет » | Декабрь | Интерактивна игра к Всемирному дню компьютерной грамотности |
| 6 | « Время сказочных затей» | Декабрь | Украшение помещения, игровая программа. |
| 6 | «По страницам великих открытий» | Январь | Просмотр презентации «По страницам великих открытий» к Дню Российской науки. Беседа |
| 7 | «День защитника Отечества» | Февраль | Просмотр презентации «Под солдатской звездой». Беседа. |
| 9 | «Число восьмое - не простое» | Март | Просмотр презентации «Международный женский день». Беседа. |

| | | | |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | «День космонавтики» | Апрель | Просмотр презентации, участие в интерактивной игре "Галактика хорошего настроения" |
| 11 | «День Победы» | Май | Виртуальный тур по Мамаеву кургану. Участие в акции «Окна Победы». Беседа. |
| | | | |
| 1 | Участие в муниципальных, региональных, всероссийских конкурсах | В течение года | |
| 2 | Индивидуальное консультирование родителей, родительские чаты. | В течение года (по мере необходимости) | |

2.6 . Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
6. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
7. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

8. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.

Основная литература:

1. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
3. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст]/ Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2003. – 82 с.