

Исполняющий обязанности директора МБОУ ДО
«Верхнетоемский ЦДО»
Н.А. Водовозова
Приказ № 26-ОД от 13 ноября 2025 года

УТВЕРЖДАЮ



**Краткосрочная летняя дополнительная
общеразвивающая программа «Школа активного отдыха»
специализированного (профильного) лагеря
палаточного типа «Пять стихий»
спортивно-туристической направленности на 10 дней
с 29 июня – 08 июля 2026 г**

Аннотация

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа	«Школа активного отдыха»
возраст	10-17 лет
Цель программы	формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое здоровье и развитие, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления
Срок реализации	20 часов (2 часа в день, 10 дней)
Направленность	спортивно-туристическая
Форма обучения	очная
Уровень сложности	ознакомительный
Составитель	педагог – организатор Шестакова В.Н.
Краткое содержание	Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа активного отдыха» разработана с целью реализации в летнем оздоровительном лагере. В короткий период времени дети получают начальные навыки и знания в области туризма и спорта, оказания первой доврачебной помощи. Программа дает представление о туристской деятельности в целом, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе.
Ожидаемый результат	Ожидаемый результат: после прохождения программы, по изъявлению желания обучающиеся могут продолжить обучение по другой спортивно-туристской программе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная летняя дополнительная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» имеет спортивно-туристическую направленность и разработана для детей от 10 до 18 лет.

Занятия по данной программе способствуют развитию личной инициативы, памяти и внимания; взаимной выручки, настойчивости, силы воли и высокой дисциплинированности, ответственности, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости.

В процессе обучения дети осваивают спортивно-туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей.

Все это позволит в дальнейшем умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2018г. № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 (приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533)

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»

Актуальность

В современном обществе на передний план выдвигаются проблемы о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. На основании результатов анализа образовательной деятельности учреждения был сделан вывод в необходимости разработки и реализации программы «Школа активного отдыха».

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется во время работы специализированного (профильного) лагеря палаточного типа «Пять стихий» на базе МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО» и разработана с учетом материально-технической базы учреждения.

Цель программы

формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде,

их духовное и физическое здоровье и развитие, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления

Задачи

Обучающие:

обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах;

обучение основам оказания первой доврачебной помощи;

обучение приемам ориентирования;

расширение знаний об окружающем мире;

обучение приемам мониторинга окружающей среды.

Развивающие:

создание условий для физического развития воспитанников лагеря и укрепление их здоровья;

создание условий для развития выносливости, терпеливости, силы воли;

формирований чувств коллективизма, взаимопомощи, выручки и поддержки; развитие коммуникабельности, мобильности, деловых качеств характера;

Воспитательные:

воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

воспитание патриотизма;

воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране;

воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения; воспитание самообладания и силы воли;

формирование умения видеть красоту окружающего мира;

воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности

По данной программе может заниматься любой ребенок, в т.ч. и дети из «группы риска».

Во время занятий дети находят возможность научиться самостоятельному, взрослому поведению, т.к. в ходе обучения их встречают ситуации, в которых они чувствуют себя успешными (не зависимо от отношения к ним в школе или дома), а со временем усиливается их чувство собственного достоинства.

Также дети и подростки реализуют свое стремление к риску, которое в обычной жизни может стать одним из факторов, способствующих преступности несовершеннолетних.

Программа «Школа активного отдыха» ориентирована на использование методов педагогического партнерства с воспитанниками лагеря, где партнерство рассматривается, как особый тип совместной деятельности взрослых и детей, характеризующийся доверием, общими мыслями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием взаимной ответственности сторон за результат совместной деятельности.

Отличительной особенностью программы является возможность использования разнообразных форм организации жизнедеятельности детей в естественной, природной, «нецивилизованной» среде - и в том числе туристские путешествия. Во время походов дети ощущают собственную независимость от взрослых, ослабевают родительское влияние и тем самым открываются возможности для самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции.

Формы реализации программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и тренировок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы дети проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как

индивидуально, так и в группе.

Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы.

Ориентируясь на решение поставленных задач, дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа активного отдыха» при работе с детьми предусматривает реализацию следующих принципов:

всесторонности – при всесторонней подготовке у ребенка вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики туризма;

сознательности и активности – умение тренироваться самостоятельно и активно, с чувством личной ответственности необходимо каждому туристу;

На тренировках все туристы получают задание от педагога, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый;

повторности и систематичности - предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки проводятся по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»;

постепенности - равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий – все это основано на принципе постепенности;

доступности - показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством туристов бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен;

коллективности в сочетании с индивидуализацией - туризм – коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый ребенок имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и т.д. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды следует учитывать путем определенной дозировки нагрузок;

наглядности заключается в том, что педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему туриста. Также можно использовать для наглядности фотографии, видеоролики, презентации, плакаты и рисунки. Наглядность повышает качество и быстроту обучения.

Сроки и этапы реализации краткосрочной программы – 10 дней, 20 часов

Формы и режим занятий

СанПиН 2.4.4.3172-24 проведение занятий: два раза в день по 2 академических часа с техническим перерывом между занятиями 10 минут.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

В процессе реализации программы применяются различные формы занятий: лекционно-теоретические занятия, тренировки на улице, кроссы на свежем воздухе, занятия в помещении, походы, экскурсии.

Выбор места занятия определяется педагогом, в зависимости от поставленных задач и

от погодных условий.

Структура занятия:

1 этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами и оборудованием.

2 этап. Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Физкультминутка. Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

3 этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Обучающиеся узнают:

- как упаковывать рюкзак и правильно размещать в нем вещи;
- как правильно выбрать место для установки палатки;
- виды палаток и правильность их установки;
- как разместить вещи в палатке;
- для чего нужен спальник;
- виды костров и правила их разведения;
- условные знаки и основы ориентирования в лесу и на местности;
- как приготовить еду на костре;
- как завязывать туристические узлы;
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах;
- историю села Верхняя Тойма и Верхнетоемского округа;
- известных людей нашего округа.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Подведение итогов по реализации программы «Школа активного отдыха» осуществляется во время спортивно-туристического соревнования «Полоса препятствий».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Формы подведения итогов каждого занятия	Форма занятия
29.06	Определения места для бивуака, правила установки палатки, организация внутреннего пространства, Меры предосторожности	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
30.06	правила безопасного поведения в лагере, на природе, в лесу, на воде; «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
1.07	- условные знаки и основы ориентирования в лесу и на местности; - учимся создавать карту местности и отмечать интересные места; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
02.07	- узлы, их назначение и применение в походе, виды узлов, вязка узлов; - оказание первой доврачебной помощи при мелких травмах; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия

03.07	знакомство с флорой и фауной Архангельской области; - полезные (лечебные) растения Архангельской области; - ядовитые грибы Архангельской области - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
04.07	- виды костров и способы их разведения; - правила приготовления еды на костре и в походных условиях; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
05.07	-знакомство с видами туристического снаряжения (личное, групповое, командное); - страховая система, виды страховочных систем; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
06.07	- виды веревки, способы ее использования; - способы бухтовки веревки; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
07.07	- первая помощь при носовом кровотечении, укусах насекомых, обморожениях, ожогах, поражении электрическим током, солнечном ударе, обмороке; - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности детей	Беседа Практические занятия
08.07	-спортивно-туристическое соревнование «Полоса препятствий» - «Смелые шаги к здоровью» - закаливающие процедуры, солнечные и воздушные ванны	2 часа	соревнование	Практические занятия