

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Пургинская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «29» 08.2023
(дата)

Руководитель МС С.И.Иванов
(подпись)
Иванова С.И.
(Ф.И.О.)

Составлено на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
основного общего образования

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
от «30» 08.2023
(дата)

Зам. директора по УВР С.И.Иванов
(подпись)
Иванова С.И.
(Ф.И.О.)

Утверждено
Приказ № 45
от «01» 09.2023
(дата)
Директор ОУ Иванов С.И.
(подпись)
Иванов С.И.
(Ф.И.О.)

Печать ОУ

Рабочая программа
по Кружке "Юные натуралисты и растениеводы"
(название учебной дисциплины)
5-7
(класс)
Составитель: Иванов С.И.
(фамилия и инициалы)
педагог выс. образования, кат. 1 к. 1
(должность, категория)

с. Большая Пурга
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «По родным просторам» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность: туристско-краеведческая.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения творческого развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Родители отметили важность приобщения к физической культуре, культурным ценностям, истории родного края, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «По родным просторам».

Занятия дают возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Программа составлена на основе типовой программы «Туристы - проводники» - автор программы Константинов Ю.С.

Цель программы: - формирование устойчивого интереса к физической культуре, (традициям, обычаям) коренного народа, истории родного края.

Задачи:

1. Обучить учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
2. Формировать толерантное отношение к народам, проживающим на территории Удмуртии и Игринского района в частности.
3. Привить гуманное отношение к окружающей среде;

Отличительные особенности программы

Содержание программногo материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение.

Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся младшего и среднего звена: 3-6 классов, возраст учащихся 9-12 лет. Наполняемость групп – 8 человек.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «По родным просторам» рассчитана на 1 год обучения 34 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: беседы, практические занятия, самостоятельная работа, ПВД, экскурсии, просмотр видеофильмов, презентаций, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «По родным просторам» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет – платформе Canvas, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте».

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. После зачисления учащегося ему в соответствии с графиком учебного процесса по электронной почте или личным сообщением в социальной сети «ВКонтакте» (по договоренности педагога и учащихся) высылаются тексты заданий и методические рекомендации по их выполнению, высылаются лекции, рекомендации по поиску информации, практические задания. Присланные решения рецензируются педагогом дополнительного образования и вместе со следующим заданием и возможным вариантом решения высылаются учащемуся. В случае каких-то затруднений или необходимости всем учащимся предоставляется право получения индивидуальной консультации, они могут обратиться за консультациями к педагогу по электронной почте или используя видеосвязь (например, видеозвонки на таких платформах, как , «WhatsApp», «Viber» и «ВКонтакте»).

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий: 1 год обучения – 1 раза в неделю по 45 минут, 34 часа в год.

Формы контроля: беседы, тестирование, коллективное обсуждение, наблюдение.

Ожидаемые образовательные результаты.

Личностные :

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные :

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные :

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет с демонстрационной доской, компьютер;
- спортзал;
- спортивная площадка;
- палатки, спальники, костровое оборудование, веревки, карабины.

Информационно-методическое обеспечение:

- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: преподаватель-организатор ОБЖ первой квалификационной категории, образование высшее, квалификация географ- преподаватель.

Учебно-тематический план занятий.

| № п./п. | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|--|------------------|------------|-------------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| <i>I. Введение в туризм.</i> | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | тест |
| 1.2 | Туризм в России. Виды туризма. | 3 | 2 | 1 | беседа |
| Итого: | | 4 | 3 | 1 | |
| <i>II. Основы пешеходного туризма.</i> | | | | | |
| 2.1 | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. | 1 | 1 | - | рефлексия |
| 2.2 | Особенности пешеходного туризма. | 1 | 1 | - | рефлексия |
| 2.3 | Туристское снаряжение. Рюкзаки. | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 2.4 | Бивуак. Привалы и ночлеги. | 1 | - | 1 | наблюдение |
| 2.5 | Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста. | 1 | 0,5 | 0,5 | рефлексия |
| 2.6 | Организация и подготовка пешеходного похода. | 1 | - | 1 | наблюдение |
| 2.7 | Питание в туристском походе. | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 2.8 | Ориентирование на местности. Топография. | 2 | - | 2 | рефлексия |
| 2.9 | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы. | 3 | 1 | 2 | рефлексия |
| Итого: | | 14 | 3,5 | 10,5 | |

| <i>III. Основы лыжного туризма</i> | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------|-------------|-------------|------------|
| 3.1 | Особенности лыжного туризма. | 1 | 1 | - | наблюдение |
| 3.2 | Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника. | 1 | - | 1 | наблюдение |
| 3.3 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 3.4 | Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. | 2 | - | 2 | рефлексия |
| 3.5 | Топография и ориентирование на местности. | 2 | 1 | 1 | рефлексия |
| 3.6 | Снаряжение. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 3.7 | Питание. | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 3.8 | Привалы в полевых условиях, костры. | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 3.9 | Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь. | 2 | - | 2 | рефлексия |
| Итого: | | 16 | 4 | 12 | |
| Всего: | | 34 | 10,5 | 23,5 | |

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие (1 час).

Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ПДД, ОТ при проведении экскурсий, походов).

Практическое задание: мониторинг. Поход выходного дня;

Формы контроля: тестирование.

1.1. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Теоретическая часть: Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий.

Практическое задание: Поход выходного дня;

Формы контроля: беседа.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (1 час).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: Знакомство с картой республики, города. «Путешествия» по карте.

Проведение краеведческой викторины «Познай свой город».

Форма контроля: рефлексия

2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час).

Теоретическая часть: Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

Практическая часть: работа с географической картой

Форма контроля: рефлексия

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

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

Форма контроля: рефлексия

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (1 час).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: 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.

Форма контроля: рефлексия

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (1 час).

Теоретическая часть: 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 пострадавшего.

Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

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

Форма контроля: рефлексия

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (1 час).

Теоретическая часть: Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. 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.

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

Форма контроля: рефлексия

2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: 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.

Форма контроля: рефлексия

2.8. Ориентирование на местности. Топография (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: 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. Оповедание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Форма контроля: рефлексия

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (3 часа).

Теоретическая часть: 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 кледи и вброд. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по тундре без дорог и троп, движения на подъемах 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).

Практическая часть: Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу 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.

Форма контроля: рефлексия

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма (1 час).

Теоретическая часть: Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Форма контроля: рефлексия

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (1 час).

Теоретическая часть: 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.

Практическая часть: 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.

Форма контроля: рефлексия

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2 часа).

Теоретическая часть: Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в тундре, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых насаждений.

Практическая часть: Сбор материала о природных ресурсах. Развитие наблюдательности: тундра зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды.

Фотографирование, зарисовки.

Форма контроля: рефлексия

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (2 часа).

Теоретическая часть: Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, 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.

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

Форма контроля: рефлексия

3.5. Топография и ориентирование на местности (2 часа).

Теоретическая часть: 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. 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.

Практическая часть: 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. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

Форма контроля: рефлексия

3.6. Снаряжение (2 часа).

Теоретическая часть: 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, не продуваемость. 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.

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

Форма контроля: рефлексия

3.7. Питание (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

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

Форма контроля: рефлексия

3.8. Привалы в полевых условиях, костры (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

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

Форма контроля: рефлексия

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2 часа).

Теоретическая часть: 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.

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

Форма контроля: рефлексия

Методическое обеспечение 1 года обучения

| № п/п | Раздел, тема | Форма занятий | Приемы, методы | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма контроля |
|-------|------------------------|--|---|--------------------------|--|-----------------------|
| 1 | Введение в туризм | фронтальная | Беседа, просмотр презентаций | инструктажи | Компьютер, проектор | Тест беседа |
| 2 | Основы пешего туризма | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Беседа, просмотр презентаций, практическая деятельность | Презентации, видеофильмы | палатки, спальники, костровое оборудование, веревки, карабины | Наблюдение, рефлексия |
| 3 | Основы лыжного туризма | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Беседа, просмотр презентаций, практическая деятельность | Презентации, видеофильмы | палатки, спальники, костровое оборудование, веревки, карабины, лыжи. | Наблюдение, рефлексия |

Календарный график на 34 часа

| Сентябрь | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | |
|---------------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|------|---------------|------|-------|-------|---------------|-----|-------|-------|-------|
| Недели \ даты | | | Недели \ даты | | | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11-16 | 18-23 | 25-30 | 2-7 | 9-14 | 16-21 | 23-28 | 30-4 | 2-8 | 6-11 | 13-18 | 20-25 | 28-2 | 4-9 | 11-16 | 18-23 | 25-30 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | ПА |
| 3 | | | 8 | | | | | 12 | | | | 16 | | | | |

| Январь | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | | Май | | | |
|---------------|-------|-------|---------------|------|-------|-------|---------------|-----|-------|-------|---------------|-----|------|-------|-------|---------------|------|-------|---------|
| Недели \ даты | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | Недели \ даты | | | | | Недели \ даты | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8-13 | 15-20 | 22-27 | 29-3 | 5-10 | 12-17 | 19-24 | 26-2 | 4-9 | 11-16 | 18-23 | 25-30 | 1-6 | 8-13 | 15-20 | 22-27 | 29-4 | 6-11 | 13-18 | 20-25 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 ИА |
| 19 | | | 23 | | | | 27 | | | | 32 | | | | | 34 | | | |

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

Контрольно – измерительные материалы
Введение

тест

«Изучение мотивации выбора обучающимися данной деятельности»

Цель: Изучить мотивы выбора обучающимися данного объединения.

Ход проведения: Педагог просит ответить обучающихся на вопрос «Почему я выбрал это объединение?» и предлагает 6 возможных ответов. Учащиеся проставляют по 10-бальной системе значимость каждого ответа для них. Предлагаемые мотивы выбора объединения:

1. Посещаю, потому что так хотят мои родители. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Нравится преподаватель в объединении. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Это престижно. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Все мои друзья обучаются здесь. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Некуда деть свободное время. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Приятно обучаться в коллективе объединения. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Раздел 1 Основы пешего туризма

Тест

1. Кто и за что отвечает в походе?

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

ответы:

- 1- б, д.
- 2- в, ж.
- 3-а, г.
- 4-е, з

Критерии оценивания

100-70% –«высокий уровень»;70-40% –«Средний»;40-0%- «низкий»

I. Что относится к личному снаряжению?

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

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

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

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

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

V. Что относится к костровому снаряжению?

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

Критерии оценивания

100-70% –«высокий уровень»;70-40% –«Средний»;40-0%- «низкий»

Раздел 2

Основы лыжного туризма

1. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

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

2. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

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

3. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

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

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

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

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

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

6. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

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

7. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

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

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

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

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

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

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

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

Нет ошибок-1 –«высокий уровень»;2-3 ошибки –«Средний»;2 ошибки и нет правильных ответов-«низкий»

Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «По родным просторам» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «По родным просторам» соответствующего года обучения.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1.Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2.Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в праздниках)

2.Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (работа в команде во время игр, праздников, соревнований, ПВД)

3.Гражданско-патриотическое воспитание (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа) (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, тематические праздники и др.)

4.Воспитание семейных ценностей (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (организация совместных с родителями ПВД, праздников)

5. Экологическое воспитание (направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности) (подбор материала, оформление фотовыставки, тематические занятия, изготовление кормушек)

Календарный план воспитательной работы

| № | Мероприятия | Цели, задачи | Сроки проведения | Примечание |
|---|---|---|------------------|------------|
| 1 | Игра-знакомство «Давай дружить» | Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры | сентябрь | |
| 2 | «Веселые старты»- вопросы и задания по пожарной безопасности Изготовление кормушек | Гражданско-патриотическое воспитание. Формировать навыки пожарной безопасности Экологическое воспитание. Проявлять заботу о птицах . Изготовить кормушку. Проявлять творчество. | октябрь | |
| 3 | ПВД | Формирование коммуникативной культуры Оказывать взаимопомощь, развивать культуру общения Экологическое воспитание Формировать ответственное и уважительное отношение к окружающей среде. Гражданско-патриотическое воспитание Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России | ноябрь | |
| 4 | Праздник «Нового года» | Духовно-нравственное воспитание Формирование культурных ценностей традиций русского народа | декабрь | |
| 5 | ПВД | Формирование коммуникативной культуры Оказывать взаимопомощь, развивать культуру общения Экологическое воспитание Формировать ответственное и уважительное отношение к окружающей среде. Гражданско-патриотическое воспитание Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России | январь | |
| 6 | Фотовыставка | Экологическое воспитание. Видеть красоту природы, сфотографировать, отобрать лучшие снимки на выставку. Духовно-нравственное воспитание Формировать ценности морали, этики, искусства. | февраль | |
| 7 | ПВД | Формирование коммуникативной культуры | март | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|--------|--|
| | | Оказывать взаимопомощь, развивать культуру общения Экологическое воспитание Формировать ответственное и уважительное отношение к окружающей среде. Гражданско-патриотическое воспитание Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России Формирование коммуникативной культуры Оказывать взаимопомощь, развивать культуру общения Экологическое воспитание Формировать ответственное и уважительное отношение к окружающей среде. Гражданско-патриотическое воспитание Формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России | | |
| 8 | Изготовление скворечников | Экологическое воспитание. Формировать ответственное и уважительное отношение к окружающей среде | апрель | |
| 9 | Праздник «Окончание учебного года» | Формирование коммуникативной культуры Формировать нормы этики поведения в общественных местах, уважение к себе и окружающим. | май | |

Список литературы для педагога

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.
3. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 1975.
4. Расторгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995.

Список литературы для учащихся

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.

Интернет – ресурсы

1. Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL: <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> (дата обращения: 27.05.2021 г.)

2.Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. –URL:<https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-chto-eto-takoe/>(дата обращения: 27.05.2021 г.)