

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Смоленской области по образованию и науке

муниципальное образование "Ярцевский район" Смоленской области

МБОУ Мушковичская ОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
школы

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директоры
школы

Ковыльченкова Ю.А.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Безбородова Н.Л.
Протокол № 93
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

д. Мушковичи 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы. Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности

Новизна программы состоит в том, что возрождается система патриотического, спортивного воспитания детей и подростков, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессий, связанных с военной службой, с охраной природы. В этой ситуации мы посчитали принципиально важным перейти от эпизодической подготовки команд школьников к различным соревнованиям спортивного характера, к постоянному системному обучению школьников, воспитанию у них необходимых качеств, привитию им соответствующих знаний, умений, навыков.

Актуальность программы.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир.

Педагогическая целесообразность программы.

Туризма без краеведения не существует. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является средством

всестороннего развития подрастающего поколения, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

Цель и задачи программы.

Цель программы - создание условий для формирования всесторонне развитой личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков.

Задачи обучения:

Образовательные:

- обучение основам техники пешеходного туризма;
- привитие базовых эколого-туристских знаний, навыков и умений;
- расширение краеведческих знаний;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие познавательной активности;
- расширение знаний по школьным предметам;
- формирование самостоятельности и ответственности при выполнении заданий.

Отличительной особенностью программы является то, что она является комплексной, так как объединяет различные области - туризм, медицину, историю, начальную спортивную подготовку, обеспечение безопасности жизнедеятельности. Выбор образовательной программы – «Пешеходный туризм» определился популярностью ее в школе, проведением походов, соревнований.

Адресат программы. Возраст учащихся от 12 до 16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к пешим путешествиям и изучению окружающего мира. Количество детей в группе 10 -15 человек.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 34 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 21 час, а на практические - 13 часов. Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете. Практические занятия проводятся в помещении и на местности. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для развития школьников в области пешеходного туризма и краеведения. В ходе освоения программы учащиеся овладевают базовыми туристскими знаниями, умениями и навыками. В обучении учащихся используется системно - деятельностный подход. В результате такого подхода у учащихся формируются умения самостоятельно решать поставленные задачи и выполнять определенные задания педагога: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по должностям, разбивка и свертывание бивака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умения работать с краеведческим источником, проводить наблюдения, описывать наблюдаемые объекты и явления и т.д. В программе уделяется серьезное внимание физической и технической подготовке учащихся, на которые отводится одна третья часть всего количества часов.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Карты топографические учебные
5. Спортивные карты местности
6. Компасы
7. Условные знаки карт
8. Секундомер
9. Часы
10. Палатки
11. Туристские коврики
12. Рюкзаки
13. Аптечка медицинская в упаковке
14. Навигатор
15. Термометр наружный
16. Термометр водный
17. Весы напольные

18. Веревки основные
19. Веревки вспомогательные
20. Карабины
21. Страховочные системы
22. Рукавицы
23. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
24. Мячи набивные
25. Скакалки
26. Канцелярские принадлежности.

Формы аттестации

Результатом освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки;

итоговый - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

2.5. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических

материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую, проектную работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Стартовая диагностика уровня физической подготовки учащихся
2	Ориентирование на местности	9	4	5	Тестирование, игра по станциям, опрос
3	Техника пешеходного туризма	8	4	4	Беседа, тестирование
4	Материально – техническая база	5	4	1	Беседа, опрос
5	Основы медицинской подготовки	7	5	2	Тестирование, опрос, зачет
6	Спортивное ориентирование	3	2	1	Зачет
	Итого	34	21	13	

Содержание учебного плана

Введение (2 часа)

Теория: Беседа о значении туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п.

Ориентирование на местности (9 часов)

Теория: Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам.

Практические занятия: Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки. Определение азимута. Движение по азимуту. Разработка похода. Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

Техника пешеходного туризма (8 часов)

Теория: Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практические занятия: Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий.

Материально – техническая база похода (5 часов)

Теория: Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Техника безопасности с примусом. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд.

Практические занятия: Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

Основы медицинской подготовки (7 часов)

Теория: Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых. *Практические занятия:* Наложение повязок на рану. Имобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута. Оказание помощи при потере сознания.

Спортивное ориентирование (3 часа)

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия: Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Календарный учебный график

№ п/п	Форма занятия	Кол-во	Тема	Форма контроля
1	Беседа	1	Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни	Наблюдение
2	Игра	1	Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п	Наблюдение
3	Беседа	1	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.	Опрос

--	--	--	--	--

4	Беседа	1	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования	Обсуждение
5	Беседа	1	Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута	Обсуждение
6	Беседа	1	Способы ориентирования по местным признакам	Обсуждение
7	Практическое занятие	1	Чтение и изображение топознаков	Работа с карточками
8	Практическое занятие	1	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки	Работа по карте
9	Практическое занятие	1	Определение азимута. Движение по азимуту.	Обсуждение
10	Практическое занятие	1	Разработка похода	Обсуждение
11	Практическое занятие	1	Измерение расстояния «на глаз» и шагами	Выполнения задания
12	Беседа	1	Основные приемы страховки	Обсуждение
13	Беседа	1	Узлы. Карабины	Обсуждение
14	Беседа	1	Основные и вспомогательные веревки	Обсуждение
15	Практическое занятие	1	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий	Прохождение полосы препятствий
16	Практическое занятие	1	Вязание узлов на время	Вязание узлов

17	Практическое занятие	1	Надевание страховочной системы на время	Контрольное задание
18	Практическое занятие	1	Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами	Отработка элементов
19	Практическое занятие	1	Прохождение туристической полосы препятствий	Прохождение полосы препятствий
20	Беседа	1	Личное и групповое снаряжение	Обсуждение
21	Беседа	1	Костровое оборудование	Обсуждение
22	Практическое занятие	1	Распределение веса на маршрут	Выполнения задания
23	Практическое занятие	1	Организация питания в походах разной продолжительности	Выполнения заданий
24	Беседа	1	Правила приготовления походных блюд	Обсуждение
25	Беседа	1	Общие гигиенические требования в походе	Обсуждение
26	Беседа	1	Требования к одежде и обуви	Обсуждение
27	Беседа	1	Питьевой режим. Обеззараживание воды	Обсуждение
28	Беседа	1	Виды повязок. Укусы змей и насекомых	Обсуждение
29	Беседа	1	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы	Обсуждение
30	Практическое занятие	1	Наложение повязок на рану	Наложение повязок
31	Практическое занятие	1	Оказание помощи при потере сознания	Контрольное задание
32	Беседа	1	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Обсуждение
33	Беседа	1	Спортивное снаряжение	Обсуждение
34	Практическое занятие	1	Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование	Контрольное занятие

Методическое обеспечение программы

Раздел Подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по пешеходному туризму. Инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.

		Просмотр видео материала.	
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы для педагога:

1. Детско – юношеский туризм и краеведение России. Научно – методический журнал. № 3 (74) – 2013. – Москва, 2013.
2. Земляки: сборник (Гордость Кубани). Ч.1.. – Краснодар: ООО «Книга», 2013.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва: «Физкультура и спорт», 1990.
4. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно - методическое пособие. - Москва.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011 .
5. Узлы, применяемые в спортивно – оздоровительном туризме, аварийно – спасательном деле, курсе ОБЖ./учебное пособие. – Тула, 2007.
6. Программы для системы дополнительного образования детей. Сборник программ туристско – краеведческой направленности. – М.: ЦДЮТур, 1999 – 2006.

Список литературы для обучающихся:

1. Земляки: сборник (Гордость Кубани). Ч.1.. – Краснодар: ООО «Книга», 2013.
2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва: «Физкультура и спорт», 1990.
3. Узлы, применяемые в спортивно – оздоровительном туризме, аварийно – спасательном деле, курсе ОБЖ./учебное пособие. – Тула, 2007.

Диагностический инструментарий:

Сводная карта результатов освоения образовательной программы за _____уч. год

Объединение _____

Диагностический этап: стартовый, промежуточный, итоговый (нужное подчеркнуть)

Группа год обучения	Кол-во обучающи хся	Наименование предметного и метапредметного результата	Результаты стартовой диагностики % В -высокий, С – средний, Н - низкий уровень	Результаты итоговой диагностики % В -высокий, С – средний, Н - низкий уровень	Выводы
Группа 1		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			
Группа 2		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			
Средние по объединени ю		Теоретическая подготовка			
		Практическая подготовка			
		Познавательные учебные действия			
		Коммуникативные учебные действия			
		Регулятивные учебные действия			

Дата заполнения _____

Подпись педагога _____

Диагностика «Решение ситуаций»

(адаптированный вариант проективной методики Рене Жиля)

Цель: выявление устойчивости агрессивного стиля поведения ребенка, типа реакции на фрустрацию (промежуточная диагностика).

Детям предлагается ситуация:

- Одноклассник назвал тебя обидным словом. Как ты поступишь в данной ситуации? Напиши.

Обучающимся, которые затрудняются с ответом, учитель может дать устный комментарий к возможному варианту ответа: заплакать, толкнуть, обозвать, пойти жаловаться, обидеться, промолчать и другие.

Обработка данных (группа учащихся с агрессивным стилем поведения) позволяет выявить детей с устойчивой агрессивностью в поведении в конфликтных ситуациях.

Тип реакции на фрустрацию определяется следующим образом:

- а) активно-агрессивный (решения «кричать», «обзывать», «злиться», «бить» и тому подобные),
- б) пассивно-страдательный («плакать», обидеться», «надуться» и тому подобные),
- в) нейтральный, индифферентный («не сказать ничего», «ни сделать ничего», «пожать плечами» и тому подобные).

Методика «Ковёр»

Цель: изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия учащихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Проводится коллективно на уроке художественного труда. Проведение в урочное время связано с тем, что на уроке дети наиболее адекватно принимают на себя социальную роль «ученика» и чувствуют ответственность за выполнение определённого задания.

Учитель делит детей на 4 произвольные команды, которые работают за отдельными столами. На каждом столе имеются совершенно одинаковые набором всевозможных фигур, выполненных из цветной бумаги. Это позволяет создать равноценные условия работы для всех групп.

Далее каждой команде предлагается изготовить один, общий ковёр. При этом педагог демонстрирует образцы нескольких готовых ковров. На основе анализа этих образцов коллективно с детьми устанавливаются общие признаки любого ковра, которые одновременно для учеников являются правилами выполнения работы и средствами контроля:

- а) наличие центрального рисунка;
- б) одинаковое оформление углов;
- в) симметричное расположение деталей относительно центра. (С понятием симметричности дети знакомятся в доступной форме на предыдущих уроках математики и конструирования.)

Инструкция: «Для того, чтобы сделать такие же красивые ковры, надо работать дружно и слаженно».

Успех совместной деятельности зависит от того, насколько умело дети смогут организовать, распределить обязанности и договориться между собой. Время выполнения для всех одинаково.

По окончании работы организуется выставка ковров, в ходе которой дети анализируют свою деятельность. Проводится групповое обсуждение, цель которого организация рефлексивно-содержательного анализа совместного действия. Команды обсуждают, что удалось, а что не удалось и степень соответствия продукта их деятельности поставленной задаче.