

Муниципальное учреждение отдел образования городского округа
«Город Волжск»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9 им. А.С.Пушкина» г. Волжска Республики Марий Эл

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от « 30 » августа 2024 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СШ № 9
им. А.С.Пушкина»
Н.Н. Демощина
Приказ № 3008004
От 30 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Школа безопасности**

ID программы: 9792
Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: учащиеся 11-17 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчик программы: Кушаков А.С. – педагог дополнительного образования

Волжск 2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Объём программы, срок освоения
 - 1.4. Планируемые результаты
 - 1.5. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Формы аттестации
 - 2.3. Рабочая программа воспитания
 - 2.4. Условия реализации программы
 - 2.5. Формы аттестации
 - 2.6. Оценочные материалы
 - 2.7. Методическое обеспечение
 - 2.8. Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Школьная программа ОБЖ – сложный комплекс знаний, умений и навыков, требующих от обучающихся ответственного отношения к этому предмету, тем более что ОБЖ касается лично каждого. Сложности обучения этому предмету возникают в силу слабой материальной базы, отсутствия специального оборудования, снаряжения, полигонов. Кроме перечисленного усвоение программы ОБЖ требует усвоения большого объема теоретических знаний и отработки практических навыков.

Программа «Школа безопасности» частично решает сложности, указанные выше. Она предусматривает проведение показов, соревнований, слетов, как особо эффективной формы работы с детьми. Проведение соревнований по программе «Школа безопасности» показало заметный рост заинтересованности в этой форме работы с обучающимися специалистов МЧС, органов управления образованием и, самое главное, обучающимися.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а также сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» (далее – Программа) туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы.

Программа дает обучающимся возможность освоить все премудрости пешеходного туризма, дает им путёвку в большой туризм, на всю жизнь прививает им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Новизна заключается в том, что, внедряя туристическую деятельность, у детей формируются нравственные качества, познаётся окружающий мир, укрепляется здоровье.

Отличительные особенности программы.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач,

туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую. В программе решаются задачи социального становления личности ребенка, которые особенно важны и актуальны для современного общества. Период изменений и переориентации ценностей жизни существенно повлиял на процесс формирования социального опыта у детей и подростков, снизил их социальную активность. Подготовленность к новому типу отношений обеспечивает путь перспективы развития нашего общества и государства в целом.

Программа предусматривает приобретение подростками основных знаний о своем крае, технике и тактике спортивного туризма, альпинизма, скалолазания, ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, альпинизму, скалолазанию, спортивному ориентированию, основам безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» рассчитана на обучающихся 11-17 лет.

Срок освоения программы: 1 год. Количество учебных часов: 144

Форма обучения по программе «Школа безопасности» очная.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: проводятся с периодичность 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы – постоянный.

Группы формируются на условиях свободного набора, допускаются совместные занятия обучающихся разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого.

Обучающиеся принимаются в группы по заявлению родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся умений выживания в экстремальных условиях современности средствами обеспечения жизнедеятельности.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и

общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Обучающие: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

1.3. Объем программы, срок освоения

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 144 часа.

1.4 Планируемые результаты

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение обучающимися технику туризма;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в городских, районных и окружных туристических соревнованиях, слётах.

По завершении обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- ориентироваться по карте и компасу,
- оказывать первую медицинскую помощь,
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов,
- знать основы топографии и ориентирования,

Диагностика знаний обучающихся по теоретическим вопросам проводится с помощью различных бесед, викторин, игр, соревнований. По практическим вопросам – участие в походах.

1.5 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>I. Введение в туризм.</i>					
1	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опрос
<i>II. Основы пешеходного туризма.</i>					
1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	3	1	2	Опрос, практическое задание
2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-	опрос
3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2	Опрос, практическое задание
4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2	Опрос, практическое задание
5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	3	1	2	Опрос, практическое задание
6	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1	Опрос, практическое задание
7	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, практическое задание
8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6	Опрос, практическое задание

9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	22	3	19	Опрос, практическое задание
10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1	практическое задание
11	Поход в окрестности поселения.	6	-	6	практическое задание
12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-	опрос
13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1	практическое задание
<i>III. Основы лыжного туризма</i>					
1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-	опрос
2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	14	4	10	практическое задание
3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1	Опрос, практическое задание
4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5	Опрос, практическое задание
5	Топография и ориентирование местности.	12	3	9	Опрос, практическое задание
6	Снаряжение.	1	-	1	практическое задание
7	Питание.	1	-	1	практическое задание
8	Привалы в полевых условиях, костры.	4	1	1	Опрос, практическое задание
9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1	Опрос, практическое задание

10	Организация и подготовка Лыжного похода.	2	1	1	Опрос, практическое задание
11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-	опрос
12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1	Опрос, практическое задание
13	Поход выходного дня.	6	-	6	Практическое задание
14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1	Практическое задание
15	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня. Итоговый контроль	28	-	28	Практическое задание
Всего:		144	33	111	

Введение в туризм. Вводное занятие (1 час). Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час). 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. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Основы пешеходного туризма.

Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (3 часа). 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. Практические занятия. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш район».

Особенности пешеходного туризма (1 час). 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.

Туристское снаряжение. Рюкзаки (3 часа). 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.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

Бивуак. Привалы и ночлеги (4 часа). 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.

Практические занятия. 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.

Гигиена туриста. Медицинская подготовка (3 часа). Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приемы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа). 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.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

Питание в туристском походе (2 часа). 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.

Практические занятия. 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.

Ориентирование на местности. Топография (9часов). 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.

Практические занятия. 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. Оповещение знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (22 часа). 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 кладу и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу 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).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по кладу и в брод. Подъем по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной веревки ("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.

Подготовка к походу выходного дня (1час). Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

Поход выходного дня (6часов). Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час). Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Подведение итогов похода. Составление отчета (1час). Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Основы лыжного туризма.

Особенности лыжного туризма (1час). Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (14часов). 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.

Практические занятия. 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.

Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2часов). Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение

дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых деревьев.

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

Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (7 часов). Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самоудержание, самостраховка.

Топография и ориентирование на местности (10 часов). Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

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

Снаряжение (1 час). 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.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

Питание (1 час). 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.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

Привалы в полевых условиях, костры (4 часа). 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.

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

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

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

Организация и подготовка лыжного похода выходного дня (2 часа).
Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов.
Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового,
личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1 час). Обеспечение безопасности в походе выходного дня, основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

Подготовка к походу выходного дня (2 часа). Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

Лыжный поход выходного дня. (6 часов). Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака.

Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. (1 час). Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня. (28 часов). Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки в весенне-летний период. (14 часов).

Повторение основных тем: узлы, топография и ориентирование, определение погоды, разжигание костров. (14 часов).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов в году	Количество во учебных часов за день	Количество во учебных часов за неделю
02.09.2024г	30.05.2025г	144	2	4

Календарно-тематическое планирование

п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			13.00-14.45	Лекция	2	Вводное занятие. Правила поведения в кружке. Беседа педагога по правилам ТБ, ПДД, ППБ.	опрос
2			13.00-14.45	Лекция	2	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	опрос
3			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Особенности пешеходного туризма.	Опрос, практическое задание.
4			13.00-14.45	практика	2	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	практическое задание.
5			13.00-14.45	практика	2	Бивуак. Привалы и ночлеги.	практическое задание
6			13.00-14.40	Лекция	2	Бивуак. Привалы и ночлеги.	практическое задание
7			13.00-14.45	Лекция	2	Гигиена туриста.	опрос
8			13.00-14.45	лекция	2	Гигиена туриста.	опрос
9			13.00-14.45	практика	2	Медицинская подготовка туриста	практическое задание

10			13.00-14.45	практика	2	Медицинская подготовка туриста	Практическое задание.
11			13.00-14.45	практика	2	Организация и подготовка пешеходного похода.	Практическое задание.
12			13.00-14.45	лекция	2	Питание в туристском походе.	Опрос
13			13.00-14.45	практика	2	Ориентирование на местности. Топография.	практическое задание
14			13.00-14.45	практика	2	Ориентирование на местности. Топография.	практическое задание.
15			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Ориентирование на местности. Топография.	Опрос, практическое задание
16			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Ориентирование на местности. Топография.	Опрос, практическое задание
17			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
18			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
19			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
20			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
21			13.00-14.45	Лекция	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос
22			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
23			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
24			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание

25			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
26			13.00-14.45	Лекция, практика	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос, практическое задание
27			13.00-14.40	Лекция, практика	2	Подготовка к походу выходного дня.	Опрос, практическое задание
28			13.00-14.45	практика	2	Поход в окрестности.	Практическое задание
29			13.00-14.45	практика	2	Поход в окрестности.	Практическое задание
30			13.00-14.45	практика	2	Поход в окрестности.	Практическое задание
31			13.00-14.45	лекция	2	ТБ при проведении похода. Подведение итогов похода. Составление отчетности.	Опрос
32			13.00-14.45	практика	2	Особенности лыжного туризма.	Практическое задание
33			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание
34			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание
35			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание
36			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма.	Практическое задание
37			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание
38			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание
39			13.00-14.45	практика	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Практическое задание

40			13.00-14.45	практика	2	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	Практическое задание
41			13.00-14.45	практика	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	Практическое задание
42			13.00-14.45	практика	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	Практическое задание
43			13.00-14.45	Лекция	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	опрос
44			13.00-14.45	практика	2	Топография и Ориентирование на местности.	Практическое задание
45			13.00-14.45	практика	2	Топография и Ориентирование на местности.	Практическое задание
46			13.00-14.45	практика	2	Топография и ориентирование на местности.	Практическое задание
47			13.00-14.45	практика	2	Топография и ориентирование на местности.	Практическое задание
48			13.00-14.45	практика	2	Топография и ориентирование на местности.	Практическое задание
49			13.00-14.45	практика	2	Топография и ориентирование на местности.	Практическое задание
50			13.00-14.45	Лекция	2	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	Опрос
51			13.00-14.45	практика	2	Снаряжение. Питание.	Практическое задание
52			13.00-14.45	практика	2	Лыжный поход выходного дня. Привалы в полевых условиях, костры.	Практическое задание
53			13.00-14.45	практика	2	Привалы в полевых условиях, костры.	Практическое задание
54			13.00-14.45	практика	2	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	Практическое задание
55			13.00-14.45	практика	2	Организация и подготовка лыжного похода.	Практическое задание

56			13.00-14.45	практика	2	Привалы в полевых условиях, костры.	Практическое задание
57			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к походу выходного дня.	Практическое задание
58			13.00-14.45	практика	2	Поход выходного дня.	Практическое задание
59			13.00-14.45	практика	2	Поход выходного дня.	Практическое задание
60			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к Соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
61			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
62			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
63			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
64			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
65			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
66			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
67			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
68			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
69			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского	Практическое задание

						уровня.	
70			13.00-14.45	практика.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
71			13.00-14.45	практика	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание
72			13.00-14.45	Итоговый контроль.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическое задание

2.2. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются входной, текущий и итоговый виды контроля. Входной контроль осуществляется в начале обучения в начале учебного года. Цель – определить исходный уровень знаний и умений обучающихся, определить формы и методы работы на занятиях. Формы оценки – анкетирование, тестирование.

Текущий контроль происходит после изучения основных тем по программе. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических, самостоятельных и творческих работ. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, индивидуальные задания), взаимоконтроля, самоконтроля и др. Проведение текущего контроля активизирует, стимулирует работу обучающихся, позволяет более полно проявлять полученные знания и умения.

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения. Дети едут в двухдневный поход и показывают все свои умения и навыки при экстремальных ситуациях. Проводится проверка всех навыков.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Критерии оценки результативности. По итогам аттестации для обучающегося определяется 3 уровня усвоения знаний и умений: низкий, средний, высокий:

- Высокий уровень –выполняет задания, соблюдая все требования
- Средний уровень- выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки
- Низкий уровень –слабо справляется с заданиями.

2.3. Рабочая программа воспитания

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель** воспитания обучающихся в МОУ СШ №9 им. А.С. Пушкина «развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Задачи:

- воспитывать чувство патриотизма, формировать интерес к культурному наследию страны;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (чувство товарищества, доброжелательность, толерантность).

Направления воспитательной работы	Формы воспитательной работы	Календарный план
«Общие мероприятия учреждения»	Участие детей в реализации общих мероприятий	Сентябрь - «День знаний» Февраль - «День Российской науки»
«Педагогика»	Сплочение учащихся через: игры, песни и	Ежемесячно - Мини-мероприятия ко дню рождения

	<p>тренинги на сплочение и командообразование;</p> <p>Проведение профилактических бесед как минут плодотворного и доверительного общения педагога и ребенка.</p>	<p>Сентябрь - Вводный инструктаж</p> <p>Профилактическая беседа: Правила безопасности на дорогах.</p> <p>Ноябрь - Профилактическая беседа: Осторожно! Тонкий лёд. Если вы попали в полынью.</p> <p>Декабрь - Профилактическая беседа: Безопасный интернет.</p> <p>Январь - Повторный инструктаж по т\б. Зачем нужны дорожные знаки.</p> <p>Февраль - Профилактическая беседа: Осторожно огонь!</p> <p>Март - Профилактическая беседа: Мы против наркомании.</p> <p>Апрель - Беседа: Мы все такие разные</p> <p>Май - Беседа: Когда родителей нет дома. Безопасность ребёнка в быту.</p>
«Занятие»	<p>Вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания.</p>	<p>Декабрь – традиции народов</p>

«Профориентация»	профориентационные игры	В течение года – ролевые игры по профессиям, внеклассные мероприятия «Разговоры о важном».
------------------	-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

2.4 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Наглядные и дидактические пособия: учебно-топографический карты; плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности; фото- и видеоматериалы, слайды; карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи; обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Для походов используются палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная веревка, вспомогательная веревка и другие, спортивные карты.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования Кушаковым Алексеем Сергеевичем.

Информационно-методическое обеспечение: разработки и конспекты занятий; тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет-источники.

2.5. Оценочные материалы

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за поведением детей в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам. Мониторинг проводится системно: в начале и в конце учебного года.

На основании мониторинга появляется возможность определить у детей, впервые пришедших в объединение, уровень сформированности базовых знаний и умений, необходимых для обучения, который позволяет определить ближайшие зоны развития обучающихся, а также скорректировать образовательный процесс.

Пример: Тест

I. Что относится к личному снаряжению?

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

5. Нож.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000

3. 1:25000

4. 1:5000

5. 1:10000

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.

2.6. Методическое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение программы, структура, содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы регламентируется следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)», разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл в 2021г, разработанные

региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл.

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:

– обучение в сотрудничестве – это совместное обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде;

– индивидуализация обучения – это организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одной группе детей с разными способностями;

– технология использования в обучении игровых методов – использование данной технологии позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками;

– информационно-коммуникационные технологии – это комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования образования детей.

Методы и приемы образовательной деятельности: репродуктивный, словесный (объяснение, беседа, диалог, консультация), графические работы (работа со схемами и их составление), метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов и самостоятельный поиск ответа), игры (на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения), наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, схемы, видеоматериалы, литература).

При реализации поставленных выше задач с учетом специфики объединения также используются методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;

- метод контроля: учебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

На занятиях создаются все необходимые условия для творческого и физического развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальной подготовленности.

Методическое обеспечение программы

Вид методической продукции	Название	Кол-во
Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт
	Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
	«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт
	Условные знаки топографических карт	1 шт
	Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт
	Сбалансированный подход к воспитанию детей.	1 шт
	Алгоритм подготовки учебного занятия.	1 шт
	«Игровые формы занятий в дополнительном образовании»	1 шт
	«Транспортировка пострадавшего на технических этапах»	1 шт
Методические разработки	Краеведческая игра "Город юный, город древний!"	1 шт
	«Определение сторон горизонта»	1 шт
	«Отработка техники вязания узлов»	1 шт
	«Преодоление искусственных и естественных препятствий»	1 шт
	«Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний»	1 шт
	«Физические качества человека и методы их воспитания»	1 шт
Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт
	Педагогика школьного туризма	1 шт
	Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании.	1 шт
	Детско-юношеский туризм	1 шт
	Словарь юного туриста-краеведа	1 шт
Лекционный материал	«Пути повышения эффективности туристических занятий посредством использования активных форм и методов обучения»	1 шт
	«Физическая подготовка в туризме»	1 шт
	Развивающие игры в процессе обучения средствами туризма и краеведения	1 шт

	Двигательная активность школьников занимающихся туристской подготовкой	1 шт
Диагностический материал	«Мы – туристы»	1 шт
Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт

Вид продукции	Название
Дидактический материал	Способы ориентирования
	Условные знаки топографических карт
	Бинтовые повязки
	Карточки для отметки КП
	Карты для ориентирования на местности
	«Животный мир д.Олоры»
	«Туристские должности в походе»
	Приемы оказания первой медицинской помощи
Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	Устройство компаса
	Питание в туристском походе
	Техника и тактика в туристском походе
	Топография и картография
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
	Основные приемы оказания первой медицинской помощи
	Приемы транспортировки пострадавшего
	Способы ориентирования
Комплект заданий и раздаточный материал по темам	Личное и групповое туристское снаряжение
	Организация туристского быта.
	Питание в туристском походе
	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
	Основные приемы оказания первой помощи
	Приемы транспортировки пострадавшего
	Условные знаки
	Ориентирование по горизонту, азимут
	Компас. Работа с компасом
Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Родной край, его природные особенности
	Туристские возможности родного края
	Краеведение в туристских походах
	Общественно полезная работа в походе

2.7. Материально-техническое обеспечение

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Список литературы и электронных источников

Литература для педагога:

1. А.В. Даринский. Вопросы туризма. – М.: Просвещение,1990.

Ю.С. Константинов, А.И. Персин. Словарь туриста и краеведа. –М.: Просвещение, 2018.

2. Настольная книга учителя физической культуры, под редакцией Л.Б. Кофмана.

3. Энциклопедия туризма, под редакцией Е. Тамм.

4. Тыкул В. И. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

Литература для обучающихся:

1. А.В. Даринский. Вопросы туризма. – М.: Просвещение,1990.

2. Туризм в школе. Физкультура и спорт.

3. Тыкул В. И. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

4. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

5. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 кл. – Просвещение, 2018.