МАОУ СОШ №. 6 Г. ХОЛМСКА

МАОУ СОШ №. 6 Г. ХОЛМСКА
ИНН ЮЛ=6509006180,
СНИЛС=06453348565,
ОГРН=1026501019885,
ИНН=650700635300,
E=soshn6@mail.ru, C=RU, S=65
Сахалинская область, L=ГОРОД
ХОЛМСК, STREET="
ПЕРВОМАЙСКАЯ УЛ
O=МАОУ СОШ №. 6 Г. ХОЛМСКА,
CN=МАОУ СОШ №. 6 Г. ХОЛМСКА,
T=РУКОВОДИТЕЛЬ (ДИРЕКТОР)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ, G=Роза
Мударисовна, SN=Фахрутдинова
я подтверждаю этот документ
место подписания
2022.12.09 15:34:15+11'00'
11.1.0

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 города Холмска
муниципального образования «Холмский городской округ»
Сахалинской области

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
от 25.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО
_____ Р.М. Фахрутдинова
Приказ № от 159 от 25.05.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"ЮНЫЙ СКАУТ"

Уровень программы: базовый

Направленность программы: туристическая

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

Пяк Игорь Чорсуевич
педагог дополнительного образования

г.Холмск
2022г.

Пояснительная записка

За последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различны спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Направленность программы*:* туристко-краеведческаяя

Уровень программы*:* базовый уровень

Актуальность

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самодеятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Отличительные особенности программы/новизна

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Адресат программы обучающиеся 13-17 лет. Для зачисления, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и методы обучения: базовый уровень, занятия аудиторные и практические (однодневные походы). Промежуточная аттестация не предусмотрена.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа с перерывом на 15 минут.

Объем программы: – 68 часов.

Срок реализации программы: – 1 год.

Цель программы формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Планируемые результаты

Предметные результаты

-умение ориентироваться по карте и компасу,
- умение оказывать первую медицинскую помощь,
- умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностные результатами

- Формирование чувства гордости за свою родину.
-Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты
- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		
			Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие, ведение в образовательную программу.	2	2	-	Беседа
2	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	34	8	26	Тестирование, Практическое занятие
3	Топография и ориентирование.	8	4	4	Опрос, Практическое занятие
4	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля.	6	4	2	Опрос, Тестирование
5	Туристическая техника.	16	8	8	Практическое занятие
7	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
		68	**28**	**40**	

Содержание учебной программы

1. Вводное занятие (теория)

- знакомство с программой туристической подготовки;
- чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. История и развитие туризма, и его виды (теория)

- Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

3. Проведение многодневных туристических походов (практика)

Проведение туристических походов: поход выходного дня -3; двухдневный туристический поход-1. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

4. Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов Обеспечение безопасности (теория)

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

5. Участие в соревнованиях и матчевых встречах (практика)

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков.

6. Топография и ориентирование (практика)

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного

азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

7. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь (теория, практика)

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Личная гигиена туриста. Подгонка обуви как предотвращение потертостей мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

8. Личное и групповое туристическое снаряжение (теория)

Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.

9. Туристская техника (практика)

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

10.Физическая подготовка (практика)

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

11.Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

Оценка качества освоения программы: Оценка качества освоения программы осуществляется в виде похода, на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-часов	Режим занятий
2022-2023	05.09.2022	30.05.2023	34	34	68	Понедельник

Организационно-педагогические условия реализации программы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
5. Распоряжение министерства Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170 - р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
6. Устав муниципальной автономной общеобразовательной организации средняя общеобразовательная школа № 6 г. Холмска Сахалинской области.

Учебно-методическое обеспечение программы

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется учебное пособие Юшакова А.С. «Спортивный туризм и подготовка к межсезонным спортивным походам».

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Темы завершаются оценкой навыков, что способствует лучшему усвоению теоретического материала.

Походы одновременно являются формой оценивания промежуточного результата реализации программы. В конце учебного года, по завершении освоения программы, обучающиеся выполняют итоговый поход.

В процессе похода происходит обсуждение способов выполнения поставленной задачи, выбора оборудования и снаряжения.

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Помещение;
- Веревки;
- Карабины;
- Костровое оборудование;

- Палатка;
- Лыжи;

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скаут» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Список литературы для педагогов и обучающихся

1. «Здоровье туриста» Шальков Ю.Л., Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
2. «Туризм и спортивное ориентирование» Огородников Б.И., Москва, «Физкультура и спорт», 1983.
3. «Начальная подготовка ориентировщика» Иванов Е.И., Москва, «Физкультура и спорт», 1985.
4. «Туристские спортивные маршруты» Пончиковский В.Ю., Москва, «Профиздат», 1989.
5. «Котелок над костром» Ганиченко Л.Г., Москва, «Вокруг света», 1994.
6. «Проведение категорийных путешествий в межсезонье» Иванов С.И., Козьмодемьянск, 2004.
7. Андреев Н.В. «Топография и картография .М.Просвещение 1985
8. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
9. КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
10. Андреев Н.В. «Топография и картография .М.Просвещение 1985
Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Список литературы для обучающихся

1. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989