

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей
«Берёзовый хуторок» МБОУ «Б.Терсенская СОШ»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Я - путешественник»

Возраст обучающихся: с 6,6 -17 лет.

Срок реализации: 15 дней

Автор: воспитатель Рехалов И. Л.

д.Б.Терсень, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является туристско - краеведческой направленности. Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско- юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско–краеведческой направленности в 2006 г. В нашей программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы. 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 весьма актуальной для их все- стороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся- ся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 7 до 11 лет. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края.

Отличительные особенности. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня, поэтому данная программа адаптирована и для детей с ОВЗ. Детям с особенностями развития легче адаптироваться в общении со своими сверстниками, чем в закрытом пространстве, в котором есть только они и педагог. Постепенно между детьми налаживается контакт. Через помощь особенным детям их здоровые сверстники перестают видеть разницу между ними и начинают воспринимать спокойно людей с различными физическими

отклонениями. А особенные дети перестают испытывать чувство ненужности обществу.

Программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Задачи

Образовательные:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково-исследовательской работы.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 15 часов. Срок реализации программы – 1 смена. Продолжительность обучения по программе - 15 дней. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

Формы обучения. Форма обучения очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах. Программа предусматривает занятия: соревнования, походы.

Режим занятий. Занятия в группе проводятся 1 раз в день по 1 часу. Продолжительность занятий - 30 минут. Занятия проходят в спортивном зале и на территории образовательного учреждения

Планируемые результаты

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- историю своего населенного пункта, района, края и их основные достопримечательности;

- правила поведения на природе.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;

- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;

- обустраивать туристскую стоянку и убирать ее;

- приготовить пищу на костре;

- передвигаться в составе группы;

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;

- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Введение. | 1 | 1 | - |
| 1.1 | Знакомство с деятельностью кружка. Основы безопасности | 1 | 1 | - |
| 2. | Раздел 2. Основы туристской подготовки | 11 | 6 | 5 |
| 2.1. | Туристское снаряжение | 1 | 1 | - |
| | Туристское снаряжение | 1 | - | 1 |
| 2.2. | Туристский быт | 1 | 1 | - |
| | Туристский быт | 1 | - | 1 |
| 2.3. | Ориентирование | 1 | 1 | - |
| | Ориентирование | 1 | - | 1 |
| 2.4. | Гигиена | 1 | 1 | - |
| | Гигиена | 1 | 1 | - |
| 2.5. | Медико-санитарная подготовка | 1 | 1 | - |
| | Медико-санитарная подготовка | 1 | - | 1 |
| | Медико-санитарная подготовка | 1 | - | 1 |
| | Раздел 3. Общая физическая подготовка | 2 | 0 | 2 |
| 3.1. | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 |
| 3.2. | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого | 15 | 8 | 7 |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (1 часа)

1.1. Знакомство с деятельностью кружка. Основы безопасности

Теоретическое занятие (1 час)

Знакомство с деятельностью объединения "Туристы - краеведы", определение понятий туризм и краеведение. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Раздел 2. Начальная туристская подготовка (11 часов)

2.1. Туристское снаряжение (2 часов)

Теоретические занятия (1 часа)

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера. Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора.

Практические занятия (1 часа)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участника-ми группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для пере- куса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра- состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.2. Туристский быт (2 часов)

Теоретические занятия (1 часа)

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетиче- ские и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевой режим в походе. Требования к упаковке продуктов для пере- куса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия (1 часов)

Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре.

2.3. Ориентирование (2 часов)

Теоретические занятия (1 часа)

Горизонт и стороны горизонта. Компас, правила пользования им. Определение сторон горизонта по компасу, Солнцу, объектам растительного и животного мира и по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия (1 часа)

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса).

Ориентирование на местности.

2.4. Гигиена (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.

2.5. Медико-санитарная подготовка (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитары туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

Практические занятия (2 часа)

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (3 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (3 часа)

Практические занятия (3 часа)

Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Комплекс утренней физической зарядки.

Итоговое занятие (1 час)

Итоговая аттестация, подведение итогов.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Я - путешественник» ЛОЛ «Березовый хуторок» на базе МБОУ «Б. Терсенская СОШ»

Комплектование группы проводится с 01 июня 2023 года.

Продолжительность 21 календарный день. Занятия в ЛОЛ «Березовый хуторок» МБОУ «Б. Терсенская СОШ» начинаются с 01.06.2023. и заканчиваются 22.06.2023 г. (первая лагерная смена),

Учебные занятия проводятся во второй половине учебного дня (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 30 минут, без перерыва.

| сроки проведенных занятий | 1-я смена | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 01.06 | 02.06 | 05.06 | 06.06 | 07.06 | 08.06 | 09.06 | 13.06. | 14.06 | 15.06 | 16.06 | 19.06 | 20.06 | 21.06 | 22.06 |
| Рехалов И.Л. (пн-пт) | | | | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения: Промежуточная аттестация – Ведение занятий



по расписанию -

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, и в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий.

Оценочные материалы

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное число баллов | Методы диагностики |
|--|---|---|------------------------|--------------------|
| 1. Теоретическая подготовка | | | | |
| 1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы | Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год. | Низкий уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний. | 1 | Тестирование. |
| | | Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов. | 5 | |
| | | Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний. | 10 | |
| 2. Практическая подготовка | | | | |
| 2.1. Туристская подготовка | Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь | Низкий уровень | 1 | Наблюдение |
| | | Средний уровень | 5 | |
| | | Высокий уровень | 10 | |
| 2.3. Физическая подготовка. | Умение преодолевать препятствия | Низкий уровень | 1 | Наблюдение |
| | | Средний уровень | 5 | |
| | | Высокий уровень | 10 | |

Методические материалы

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 учебно-деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

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.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
6. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
7. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
9. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
11. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
4. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
5. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993