

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества»

Принята Педагогическим Советом
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 1
от «13» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДТ
Остер Г.М. Остер
«13» сентября 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Веселый рюкзачок»

Возраст детей: 9 - 14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:

Барбашов Илгиз Нагимович,

педагог дополнительного образования

Кизел
2017

Пояснительная записка

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление психического и физического здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи:

- оздоровление детей на занятиях и условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Данная программа включает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с деятельностью в окружающей природе и социальной среде. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

«Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Содержание программы рассчитано на два года занятий с обучающимися 9-15 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. В основе замысла программно-методического комплекта лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога дополнительного образования.

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) и предлагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

Программа занятий рассчитана на 144 часа, с сентября по май включительно.

Продолжительность занятий, не превышает двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время количество и продолжительность занятий увеличивается при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде .

Каждая тема занятий как организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование; природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; изготовление детьми поделок из природного материалов; экскурсии).

«Образовательные маршруты» проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности строиться дифференцированно, лично-ориентированно с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей и предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности поведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления развития творческой самодеятельности детского оздоровительного туристского объединения.

Занимающиеся по этой программе непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, в парке (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Центра». При составлении программы за основу была взята программа дополнительного образования детей под редакцией Смирнова Д.В.

Занимающиеся 2 года непосредственно должны знать: основы безопасности, личную гигиену юного туриста и организацию бивака.

Уметь: составлять простейший план местности, создавать генеалогическое дерево своей семьи.

Иметь навыки: подготовки к походу, работы с картой и компасом, уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

Методическая работа: работа над методическим сопровождением к программе.

Воспитательная работа: Воспитание морально-волевых и нравственных качеств. Воспитание любви к природе. Воспитание взаимопомощи и взаимовыручки. Работа по выработке лидерских качеств. Формирование у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, коллективизм, пунктуальность, инициативность.

Учебно-тематический план

2-год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	Практика	Теория
1.	Введение	2	2	
2	Правила техники бега	2	1	1
3	Вопросы самообслуживания	15	5	10
4	Оказание доврачебной помощи	20	10	10
5	Организация туристического быта	20	10	10
6	Мой город в настоящем, прошлом и будущем	12	12	
7	Природные условия города	9	9	

8	Правила организации и проведения туристических соревнований	10	10	
9	Обязанности и правила участников похода	14	10	4
10	Основы топографии и ориентирования	6	4	2
11	Гигиена юного туриста	2	2	
12	Пешеходный штурм	12		12
13	Экстремальные ситуации в природе и их разновидности	8	6	2
14	Автономное существование в природных условиях	10	8	2
15	Итоговое занятие подведение итогов			
Итого:		144	97	53

Содержание программы (2-ой год обучения)

1. Введение

Оздоровительная роль туризма

Знакомство с обучающимися. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

^ *Практическое занятие.* 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 юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр. (по

возможности).

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнения порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

^ *Практические занятия.* Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымление, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями сезона года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Питьевой режим на туристской прогулке.

Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимость запаса воды для питья и правила транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правил ухода ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правил пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.)

Организация бивака и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практическое занятие. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед

выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятие и упаковка палатки (пришкольная площадка или парк).

Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятие на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию, кабинетам и другим помещениям.

Занятия на местности. (знакомство с назначением различных построек и объектов).

План местности

Рисунок и простейший план местности (двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.