**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №190»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа принята на педагогическом совете МАОУ «Школа № 190» протокол № 3 от 29.03.2021 г. |  | УТВЕРЖДЕНО: Приказом директораот 14.04.2021 № 75-ОД |

****



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**ПРОГРАММА**

**Вершина - Летний лагерь "Маленькая страна"**

 **(физкультурно-спортивная направленность)**

**Программа реализуется**

**в пришкольном лагере**

**с дневным пребыванием детей**

**«Маленькая страна»**

**Возраст детей:** с 7 лет.

**Срок реализации:** 8 часов

**Автор программы:**

Тараканов Евгений Иванович

 учитель физической культуры высшей категории

г. Нижний Новгород

2021 год

**Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана в соответствии Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 №316-01-63-919/20, Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г №09-3242 "О направлении информации/ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ", Письмом МО НО от 50.05.2014 №316-01-100-1674/14 «О направлении рекомендаций по разработке ОП ОО ДО», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом требований ФГОС.

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Направленность программы.**Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной. 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 всестороннего развития,  занимает важное место в общей системе обучения учащихся 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.

**Отличительной особенностью** этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края и Северского района.

**Адресат программы.**  Возраст учащихся в объединении предлагается от 7 до 11 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес  к изучению окружающего мира,  истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.   Количество детей в группе 12 -15  человек.

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

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 8 часов.  Срок реализации программы – 21 день. Продолжительность обучения по программе – 3 недели, период обучения – с 31.05.2021 по 20.06.2021.

**Форма обучения** – очная.Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 1 час, на практические - 7 часов. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 3 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 3 раз в неделю по 1 часу.  Продолжительность занятий  - 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**. Эта 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 реализации данной программы ознакомительного уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско - юношескому туризму. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль  за  действиями  обучающихся. 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. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок  и экскурсий.

**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.

 **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| **1 год обучения** |  |
|  | **Раздел 1. Введение.** | 1 | 1 | **-** |  |
| 1.1 | Туристско-краеведческая деятельность учащихся | 1 | 1 | **-** | Диагностика уровня подготовки учащихся |
|  | **Раздел 2. Основы туристкой подготовки** | **7** | **1** | **6** |  |
| 2.1 | Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов | 1 | 1 | 0 |  |
| 2.2. | Организация и проведение туристских прогулок и походов | 6 | 0 | 6 | Спортивные соревнования |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Введение  (1 час)**

**1.1. Вводное занятие. Туристско-краеведческая деятельность учащихся**

*Теоретическое занятие (1 час)*

Знакомство с деятельностью объединения "Туристы - краеведы", определение понятий туризм и краеведение. Виды  туризма:  пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный,  спелеотуризм.  Туризм самодеятельный, 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  (7 часов)**

**2.1.Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (1 час)**

*Теоретическое занятие (1  час)*

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов -краеведов.

 **2.2.Организация и проведение туристских прогулок и походов (6 часов)**

Поход - основная форма  туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана–графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе.  Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

*Практические занятия (5 часов):*

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения  и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой,  булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

        **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятия | Количество часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности: «Правила поведения на улице и около водоемов». | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия | Входное тестирование |
| 2 | Вводное занятие. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 3 | Организация похода. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 4 | Питание в походе. Составление рациона. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 5 | Снаряжение. Личное снаряжение. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 6 | Групповое снаряжение. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 7 | Первая медицинская помощь. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия |  |
| 8 | Спортивные соревнования. | 1 | Групповая, подгрупповая, фронтальная  | Шахматная студия | Спортивные соревнования |

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

*По завершении обучения учащиеся должны знать:*

- правила поведения на природе.

*По завершении обучения учащиеся должны уметь:*

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

- обустраивать туристскую стоянку и убирать  ее;

- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

**Условия реализации программы**

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

**Материально-техническое оснащение в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» Центра дополнительного образования «Школа полного дня»**

* Кабинет для проведения аудиторных занятий
* Спортивный зал
* Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
* Медицинская аптечка
* Различные карты (топографические, для спортивного ориентирования), компасы
* Туристическое снаряжение (личное и групповое): палатки, рюкзаки, туристические коврики, тент, костровое оборудование, верёвки.

Лаборатория туристско-краеведческой направленности

1. Экшн-камера - 1 шт.

2. Спальный мешок - 12 шт.

3. Трекинговые палки - 12 шт.

4. Гермоупаковка не менее 80 литров - 12 шт.

5. Фонарь налобный - 12 шт.

6. Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 3-хместная - 5 шт.

7. Палатка базовая - 1 шт.

8. Тент от дождя - 2 шт.

9. Оборудование для приготовления пищи - 1 комплект

10. Костровое оборудование - 1 комплект

11. Комплект котелков и посуды для приготовления пищи - 1 комплект

12. Топор туристский - 2 шт.

13. Пила туристская - 2 шт.

14. Лопата складная - 2 шт.

15. Фонарь групповой - 2 шт.

16. Курвиметр - 2 шт.

17. Компас жидкостный -12 шт.

18. Школьный комплект системы электронной отметки - 1 комплект

19.Конус 750 мм - 20 шт.

20. Веха 1,5 м - 20 шт.

21 .Система страховочная - 12комплект

22. Каска - 12 шт.

23. Карабины туристские (5шт на 1чел) - 12 комплект

24. Перчатки туристские - 12 комплект

25. Спусковое устройство - 12 шт.

26. Зажим ручной Жумар - 12 шт.

27. Зажим (pantin) - 12 шт.

28. Ролик трек - 12 шт.

29. Лупа 4-х кратная - 2 шт.

30. Бинокль - 2 шт.

31. Термометр воздуха - 2 шт.

32. Водный термометр - 2 шт.

33. Транспортир - 12 шт.

34. Визирная линейка шт. 2

35. Историко-географические комплекты материалов - 6 шт.

36. Историко-этнографические комплекты материалов - 6 шт.

37. Историко-археологические комплекты материалов - 6 шт.

38. Спилс-карты РФ и Нижегородской области - 1 комплект

39. Картографические материалы - 6 шт.

40. Комплект минералов - 2 шт.

41. Методические пособия по экскурсоведению - 6 шт.

42. Радиостанции портативные туристические - 4 шт.

43. Навигационное устройство походного типа - 1 шт.

44. Спутниковый трек типа SPOT - 1 шт.

45. Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое - 3 шт.

**Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

**Кадровое обеспечение.**Реализация программы  осуществляется педагогом дополнительного образования 1 квалификационной категории Павловой Г.З., имеющей высшее педагогическое образование и квалификацию инструктора детско - юношеского туризма.

**Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения данной  программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной  реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный*- осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*итоговый* -  участие в спортивных соревнованиях.

 Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

**Оценочные материалы**

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

**Методические материалы**

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

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

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает 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, туристские прогулки и экскурсии,  краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

**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., Серебреников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат,  1985.
4. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.-  Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия  по красавице Кубани.-  Краснодар, 2012 г.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Алексеев А.А.  Питание в туристском походе.-  М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
3. Голиков В.И. Фауна Кубани: видовой состав и экология.  - г. Краснодар: «Традиция», 2007 г.
4. Ковешников В.Н. Путешествия  по красавице Кубани. -  Краснодар,2012г.
5. Край  наш  кубанский: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края учебное пособие, Н.В. Корнакова.  - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2013 г.
6. Ковешников В.Н. «Очерки по топонимике Кубани», Краснодар, 2006.