

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для
обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ «Ребрихинская
общеобразовательная
школа-интернат»
от 31.08.2023 № 114

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 20E56ADA205B67448483EBD440BCD3F5
Владелец: Джафарова Наталья Геннадьевна
Действителен: с 06.03.2023 до 29.05.2024

Адаптированная
дополнительная общеразвивающая программа
«Азимут»
для обучающихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год

Составил:
Асеева О.С., педагог
дополнительного образования

Ребриха, 2023 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азимут» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации";

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года).

Направленность программы - туристско-краеведческая, так как знакомит обучающихся с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи.

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность программы

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Новизна программы заключается в том, что в рамках годичного курса обучения она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной,

т.е. ориентированной на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами.

Педагогическая целесообразность

В ходе реализации программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. В условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках школьных общеобразовательных программ. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. В процессе реализации Программы проходит и обучение школьников проектной, исследовательской деятельности.

Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов. Это подростковый возраст.

Подростковый возраст характеризуется

чувством взрослости,
развитием нравственного саморегулирования;
развитием новых форм общения и придания особой значимости общению;
опытом совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединённых на основе совместного замысла деятельности;
опытом личностно и социально значимого решения и поступка.

Таким образом, обучающимся 10-17 лет будет интересно обучение по программе, которая включает в себя не только образовательный аспект, но и творческую деятельность, реализацию проектов, участие в соревнованиях, походах и пр.

Численный состав группы - 18 человек. Группы формируются согласно возрасту обучающихся и их мотивации. Приём в группу производится на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 33.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 1 учебный год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 час в неделю.

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач раздела учебного плана, занятия обычно проводятся всем составом, но могут проводиться по группам (2-6 человек) и индивидуально, с применением выполнения самостоятельной работы учащимися (поиск информации в интернете, оформление материалов, возможна работа на дому, в библиотеке, встреча с интересными людьми, выполнение заданий).

Для реализации программы применяются следующие **формы занятий**:

- экскурсии;
- походы;
- участие в соревнованиях;
- природоохранная работа;
- практические занятия;
- комбинированные занятия;
- тренировки и пр.
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, ориентированию пешеходному туризму;
- подготовка и реализация социальных проектов;
- познавательные игры, конкурсы и другие массовые мероприятия.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обучение учащихся основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в клубе;
- обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях;
- изучать культуру, историю, экономику, природу родного края как одного из субъектов России.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-

пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
 развивать логическое мышление и творческие способности;
 способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической
 подготовленности обучающихся;
 развивать деловую и познавательную активность.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство
 ответственности;
 воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
 способствовать воспитанию активной гражданской позиции
 обучающихся;
 способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки
 доброжелательности, психологического комфорта;
 содействовать удовлетворению потребности детей в общении;
 содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их
 самоопределению.

1.3 Содержание программы

Учебный план

	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь.	7	4	11
2	Туристическиенавыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикойприроды.	6	4	10
3	Топография и ориентирование	3	3	6
4	Краеведение	3	-	3
5	ОФП	-	4	4
	Итого:	19	15	33

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь.

Вводное занятие

Теория. Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория. Теоретические основы туризма. Личное и групповое снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста (для лета и зимы). Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и другим предметам снаряжения. Как готовить снаряжение к походу. Правила укладки рюкзака. Как надо носить рюкзак и обращаться с ним на привалах. Уход за обувью в походе. Групповое снаряжение туристов: список основных предметов, требования к ним. Устройство туристской палатки.

Организация и подготовка похода. Привалы и ночлеги, правила установки оборудования. Виды и типы палаток, тенты. Медицинские принадлежности в походе. Гигиена туриста. Аптечка. Первая помощь. Алгоритм оказания первой помощи, виды ранений, кровотечений. Виды повязок. Способы остановки крови. Имобилизация пострадавшего. Виды и типы костров, их предназначение. Костровые принадлежности. Правила ведения экспедиционного дневника.

Практика. Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка рюкзака по росту). Организация и подготовка похода – распределение обязанностей, ролевая игра. Отработка установки оборудования. Установка палатки. Установка тента. Сбор аптечки. Отработка оказания первой помощи. Способы остановки крови. Имобилизация пострадавшего. Складывание видов и типов костров. Изготовление костровых принадлежностей. Ведение дневника метеонаблюдений. Отработка туристских навыков.

Раздел 2. Туристические навыки и туристическая техника, способы выживания в условиях дикой природы.

Теория. Горный туризм. Велотуризм. Морские и альпинистские узлы. Основные виды узлов, правила вязки узлов. Виды узлов – "Академический" узел Брахмана, "проводник", "восьмёрка", подвижный "штык", "прямой".

Правила наведения страховок: индивидуальной и групповой при спуске и подъеме. Правила спуска и подъема по склону. Правила переправы по клади и вброд. Веревочная полоса препятствий.

Практика. Освоение правил вязания узлов – "Академический", узел Брахмана, "проводник", "восьмёрка", подвижный "штык", "прямой". Отработка вязания узлов. Преодоление веревочной полосы препятствий. Складывание костров.

Установка палатки на время.

Раздел 3. Топография и ориентирование.

Теория. Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практика. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение. работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Нахождение предмета по азимуту. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по природным признакам. Оценка расстояний и времени. Определение времени. Движение по азимуту.

Раздел 4. Краеведение.

Теория. История Алтайского края. История Ребрихинского района. Известные люди нашего края. Известные люди нашего района. Памятники истории и культуры края.

Раздел 5. ОФП

Практика. Тренировка силы: расчёт нагрузки, силовые показатели, приседания, жимы, упражнения с отягощением, скоростно-силовые упражнения. Тренировка выносливости: циклические и ациклические упражнения, тренировка дыхания, бег по пересечённой местности.

Тренировка ловкости: упражнения на координацию движений, упражнения с мячом.

Тренировка гибкости: подвижные игры, упражнения на растяжку. Круговая тренировка. Спортивные игры.

Итоговое занятие.

1.4 Планируемые результаты:

По окончании обучения у обучающихся будут развиты:
разумная инициатива и индивидуальные творческие способности;
интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной,

оздоровительной и досуговой деятельности;

логическое мышление;

творческая инициативность.

Обучающиеся будут знать:

основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;

основы туристской подготовки;

технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;

топографию и ориентирование;

краеведение;

основы гигиены и первую доврачебную помощь.

Обучающиеся будут уметь:

подбирать личное и групповое снаряжение;

составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;

подбирать личное и групповое снаряжение;

составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;

организовывать привалы и ночлеги;

разбивать туристический бивак;

укладывать рюкзак;

разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;

самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода.

У обучающихся будет воспитываться:

трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;

патриотизм и любовь к своему Отечеству;

активная гражданская позиция;

гордость за "малую родину" и страну на примерах выдающихся земляков, на основе изучения культуры, истории, экономики, природы родного края как одного из субъектов России;

доброжелательность, психологическая уравновешенность, общительность;

мотивация к учебной деятельности.

Реализация программы предполагает получение и использование конкретных результатов на трех уровнях:

1) индивидуальном: развитие детей, удовлетворение интересов, расширение знаний, овладение исследовательскими методами;

2) социальном: профилактика девиантного поведения;

3) ЗОЖ: профилактика болезней и укрепление здоровья, обучение действиям в чрезвычайных и опасных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.2 Условия реализации программы.

Наличие специально оборудованного помещения, оснащенного всем необходимым инструментом, раздаточным материалом, необходимыми пособиями, информационные ресурсы.

2.3 Формы подведения итогов реализации программы:

Игра «Зарница»

2.4 Методическое обеспечение

Программа составлена таким образом, чтобы каждый месяц вне зависимости от времени года, кроме теоретических занятий, проводились и практические туристско-краеведческие мероприятия. Это позволяет сделать обучение более разнообразным, что вызывает интерес учащихся. Выбор вида занятия зависит от темы программы. В рамках занятий применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, краеведческих мероприятий, отработки практических навыков вне аудитории). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности клуба; знакомит с историей своего образовательного учреждения и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи. Обучение строится таким образом, чтобы была возможность применения технологии группового и коллективного взаимодействия. Это позволяет уже на теоретическом этапе формировать взаимоотношения в группе.

Практические занятия проводятся в форме однодневных или многодневных походов, экскурсий и экспедиций, практических тренировок на местности, которые несут в себе и познавательные, и воспитательные цели.

Учебная деятельность предусматривает участие в соревнованиях по туризму разного уровня, участие в краеведческих конкурсах и конкурсах социальных проектов.

При проведении туристско-краеведческого похода или экспедиции тематической направленности учитываются индивидуальные особенности участников.

Методическое обеспечение программы:

- викторины и творческие задания по основным темам;
- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;

- программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Материально-техническое обеспечение

Для полной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азимут» имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аптечка индивидуальная
2. Аптечка туристическая
3. Веревки
4. Вещевой мешок укомплектованный
5. Коврик туристический
6. Компас
7. Топографическая карта
8. Лопата саперная малая
9. Одеяло-спальный мешок
10. Палатка туристическая
11. Пила
12. Чайник алюминиевый полевой

Информационное обеспечение

- Фото- и Видеоматериалы с походов, мероприятий
- Интернет-источники:

Материалы сайтов:

1. Сайт "Семь дорог" статья "Как правильно фотографировать и снимать видео в походе". <http://www.7ways.com.ua/docs/foto-i-video-v-pohode.html>
2. Сайт WikiHow статья "Как работать в Microsoft Office PowerPoint" <http://ru.wikihow.com/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B2-Microsoft-Office-PowerPoint>
3. Сайт "Практический копирайтинг и маркетинг" раздел "Как написать статью?" <http://shard-copywriting.ru/atypical-copywriting/article>
4. Сайт "ВПочинках. РФ" <http://pochinki.nnov.ru/>

3. Список литературы

1. *Алешин В.К., Калиткин Н.М.* Соревнования по спортивному ориентированию. - М.:Физкультура и спорт, 1994.
2. *Бардин К.В.* Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. *Берман А. Е.* Путешествие на лыжах.- М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. *Богатков С. Ф., Крюков О. Г.* Спортивное ориентирование на местности - М.:Воениздат, 1991.
5. *Васильев И. В.* В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат,2003.
6. Великие россияне / Библиографическая библиотека Ф.Павленкова. – М.: ОЛМАМедиа Групп, 2007.
7. *Великорецкий А.Н.* Первая помощь до прихода врача. – М.: Медицина, 2003.
8. *Герасимов А.А.* Починок русское лицо.- Арзамас: Арзамасская типография, 2001.
9. Инструкция по организации походов, экспедиций, экскурсий учащихся в РФ (приказ Министерства образования РФ от 13.07.1992, № 293)
10. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков – М, 1997.
11. *Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е.,Прищепина И. М.* Военная топография. - М.: Воениздат,2003.
12. *Лукашов П. Д.* Военно-спортивные игры на местности. – М.: Просвещение,1998.
13. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, ФГБОУ ДОД "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения". - Москва,2015
14. *Смирнов Д.Н.* Очерки жизни и быта нижегородцев XVII – XVIII веков. – Горький,1980

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Темы занятий	Кол - во часов	Теория	Практика	Дата
1.	Основы туристской подготовки.	11	7	4	
1	Вводное занятие. Беседа.	1	1	-	04.09.2023
2	Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке. Значок "Турист России" и другие туристские нормативы.	1	1	-	11.09.2023
3	Медицинские принадлежности в походе. Виды повязок.	2	1	1	18.09.2023 25.09.2023
4	Алгоритм, виды ранений, кровотечений. Способы остановки крови.	2	1	1	02.10.2023 09.10.2023
5	Виды и типы костров, их предназначение.	1	1	-	16.10.2023
6	Костровые принадлежности и их изготовление.	1	1	-	23.10.2023
7	Виды и типы палаток, тенты. Область их применения. Правильность установки палаток	3	1	2	13.11.2023 20.11.2023 27.11.2023
2.	Туристские навыки	11	6	5	
8	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	04.12.2023 11.12.2023
9	Правила наведения страховок: индивидуальной при спуске и подъеме	1	1	-	18.12.2023

10	Спуск-подъем по склону; преодоление веревочной полосы препятствий.	1	1	-	25.12.2023
11	Складывание костров; установка палатки.	3	1	2	15.01.2024 22.01.2024 29.01.2024
12	Виды узлов. Способы вязания.	1	1	-	05.02.2024
13	Узлы: "восьмерка", "проводник", "академический", "брахмана", "булинь".	3	1	2	12.02.2024 19.02.2024 26.02.2024
3.	Ориентирование	6	3	3	
14	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	-	04.03.2024
15	Ориентирование по горизонту, азимуту.	2	1	1	11.03.2024 18.03.2024
16	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	08.04.2024 15.04.2024 22.04.2024
4.	Краеведение	3	3	-	
17	История Алтайского края и Ребрихинского района.	1	1		29.04.2024
18	Известные люди нашего края и района.	1	1		06.05.2024
19	Памятники истории и культуры края.	1	1		13.05.2024
6.	ОФП	1	-	1	
20	Игра «Зарница»	1	-	1	20.05.2024
	Итого:	32	19	13	