

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Юный эколог»**

**Пояснительная записка**

Дополнительное образование, обладая большими возможностями в формировании нравственно-экологического мировоззрения подрастающего поколения, ставит перед педагогами задачу – творчески довести до личности учащегося ценности экологической культуры, развитие его познавательных, эстетических, эмоционально-нравственных и практических отношений с окружающей природной средой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программа «Юный эколог» (далее Программа) разработана в 2016 году педагогическими работниками Центра детского творчества на основе:

- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242);

- «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» Минпросвещения России от 29.09.2023г. №АБ-3935/06;

- практического опыта, изучения специфической экологической и педагогической литературы, наработанных методик, видения проблем и путей их решения.

Программа переработана в 2019 году, ежегодно обновляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 27 июля 2022 г. № 629).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г., № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Педагоги, участвующие в реализации Программы, соответствуют профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н.

Содержанием Программы является совокупность познавательной, продуктивной, творческой, экологической, туристической и краеведческой деятельности детей, осуществляемой в рамках естественнонаучной направленности. По уровню усвоения Программа имеет общекультурный уровень, по функциональному предназначению - прикладную направленность в эколого-биологической и туристско-краеведческой деятельности, которые являются одними из приоритетных направлений развития всей системы обучения и воспитания. Содержание Программы предусматривает формирование личности обучающихся с широким экологическим кругозором, с высоким уровнем общей и экологической культуры. Основа содержания Программы – это процесс изучения современных проблем экологии и охраны природы, в том числе и в Пермском крае, проведение экологических акций, практических работ, изготовление поделок из природного и бросового материала, изучение основ туризма и краеведения, при которых обучающиеся получают знания, практические умения и навыки, позволяющие внести реальный вклад в сбережение природы своей местности.

**Актуальность Программы** обусловлена значимостью экологического и туристско - краеведческого воспитания и развития обучающихся, которое охватывает сферу компетенций, необходимых для охраны окружающей природной среды, способствует повышению уровня сознательности граждан, патриотов своей страны, развивает чувство бережного отношения к природе.

Экология – категория не только научная, но и нравственная, а экологическое воспитание – способ воздействия на чувства людей, их сознание, взгляды и представления.

Воспитание обучающихся при освоении Программы осуществляется на основе «Программы воспитания Организации» и календарного плана воспитательной работы в соответствии со ст. 12.1. Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации», внесенной Федеральным законом № 304-ФЗ от 31.07.2020г.

План воспитательной работы строится в соответствии с Рабочей программой воспитания, «Программой развития учреждения на 2021-2025гг» и ключевыми моментами воспитания обучающихся: здоровьесбережение, гражданско-патриотическое становление обучающихся.

Актуальность Программы напрямую связана с основной целью дополнительного образования, представленной в Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ч.1 ст. 75) – обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, предпрофессиональной ориентации, а также выявление и поддержку одаренных детей, которые могут развивать свои потенциальные способности, адаптироваться в социуме; получение возможности полноценной организации свободного времени. Программа направлена на мотивацию к познанию и творчеству, приобщение детей к общечеловеческим ценностям, а также укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Программа является модифицированной, способствует решению задач инклюзивных практик, направленных на «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» (ФЗ№ 273-ФЗ гл. 1, ст. 2, п. 27). Детям с ограниченными возможностями здоровья уделяется особое внимание на всех этапах адаптации и социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни, решению проблем, затрагивающих их интересы.

**Новизна** Программы заключается во внедрении компетентностного и комплексного подходах в обучении и воспитании обучающихся естественнонаучной направленности: осуществлению метапредметных связей на занятиях, формированию и развитию экологического мышления, умению применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации и др.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности Программа является модульной – составленной из самостоятельных, устойчивых целостных блоков. Содержание Программы не дублирует содержание программ основного общего образования и использует потенциал направленности в формировании естественнонаучной грамотности обучающихся, навыков практического применения знаний. Согласно Закону № 273-ФЗ, Программа реализуется как самостоятельно, так и в формате сетевого взаимодействия (гл. 2, ст. 13, п. 1; гл. 2, ст. 15); направлена на реализацию ФГОС нового поколения через системно - деятельностный подход. Вариативность Программы позволяет при необходимости корректировать учебный план и содержание с учетом индивидуальных особенностей детей, их здоровья, запросов родителей и кадрового ресурса. Таже существует возможность использования дистанционных форматов обучения как постоянной организационной формы обучения или в определённых организационных условиях (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 января 2014г. N2 г.Москва "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ").

**Педагогическая целесообразность Программы** обосновывается большим спектром ее обучающих, развивающих и воспитательных задач и обусловлена необходимостью формирования экологической культуры подрастающего поколения, воспитания психологической готовности сберегать наши общие природные ценности и богатства. Программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования ключевых компетенций обучающихся, способствующих их успешной социализации. При реализации Программы возникают условия создания практических жизненных ситуаций по применению знаний, полученных в рамках общеобразовательных программ. Участники Программы приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. Программа направлена на формирование представлений о природном разнообразии окружающего мира, об экологических проблемах родного края, что позволяет отражать региональный компонент и сделать процесс обучения более значимым для обучающихся, повысить уровень общей культуры, расширить кругозор.

Мотивация познавательной и творческой деятельности создается посредством общения с природой и использования натуральных объектов наблюдения, исследовательской и проектной деятельности, декоративно – прикладного искусства с использованием природного материала.

Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования, рассчитана на организацию натуралистической работы с учащимися младшего и среднего звена, развитие системы экологического воспитания и формирования экологической культуры у детей и подростков.

**Цель и задачи Программы**

**Цель -** создание условий для развития экологически грамотной личности обучающегося, понимающей ответственность сохранения природного и культурного наследия родного края и имеющей активную жизненную позицию, средствами естественнонаучной направленности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* сформировать основы экологических и краеведческих знаний;
* систематизировать и расширить знания об окружающем мире, природных и экологических особенностях родного края, используя приемы опытной, проектно-исследовательской деятельности;
* обучить приемам и техникам декоративно-прикладной деятельности с использованием природных и бросовых материалов;
* дать теоретические основы туристической деятельности, сформировать умение применять их на практике.

*Воспитательные:*

* воспитывать трудолюбие, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопомощи;
* формировать ответственное отношение к природе, экологическую культуру;
* создавать условия для социализации личности и профилактики асоциального поведения путем приобщения обучающихся к общечеловеческим ценностям и пропаганды здорового образа жизни, гражданственности и патриотизма;
* прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

*Развивающие:*

* развить познавательный интерес к проблемам охраны природного края;
* привить умения и навыки практической проектно – исследовательской и опытнической деятельности;
* развивать мотивацию личности ребенка к познанию и творчеству через декоративно-прикладное творчество;
* вовлечь обучающихся в практическую деятельность по изучению и сохранению ближайшего природного окружения;
* развивать инициативность, самостоятельность, коммуникативные способности каждого ребенка с учетом его индивидуальности.

**Отличительные особенности Программы**

Отличительная особенность Программы от уже существующих в этой области состоит в том, что ее содержание реализуется через моделирование на занятиях проблемных ситуаций: ситуации оценки и прогнозирования последствий поведения человека, ситуации свободного выбора поступка по отношению к природе. Данная Программа способствует формированию ценностных ориентиров обучающихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества. Все модули Программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практическая направленность Программы осуществляется через творческие и игровые задания, практикумы, опытническую и проектно - исследовательскую работу, освоение туристических маршрутов. Также особенностью Программы является активное участие в ее реализации педагогов школы, семей участников объединения; повторное обращение к одним и тем же разделам Программы, благодаря чему обучающиеся имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению. В конце учебного года проводится летняя походная практика, по возможности: участие в спортивно- оздоровительном походе по рекам Среднего Урала Пермского края – тематическое путешествие с самостоятельным выполнением основных элементов подготовки и проведения похода.

Программа имеет следующие уровни сложности: стартовый и базовый.

*Стартовый уровень* (ознакомительный) разработан для учащихся младшего школьного возраста 7-9 лет. Он подразумевает освоение материала в процессе практической творческой деятельности. На этом уровне обучающиеся занимаются в объединении «Мастерская Берендея». На занятиях дети знакомятся с техниками декоративно – прикладного искусства с применением природного и бросового материала, с элементарными методиками исследовательской деятельности, фенологических наблюдений на основе изучения разнообразия животного и растительного мира прилежащей территории. Знакомятся с основными экологическими терминами.

Ознакомительный уровень предполагает прохождение краткосрочного курса «Основы туризма» в количестве 34 часа для подростков 12-15 лет.  **Прошедшие краткосрочный курс могут перейти на базовый уровень, быть зачислены на 2-й год обучения туристического объединения** «Траверс». Здесь **даются знания об истории малой Родины, историческими, культурными и природными особенностями Пермского края.** Предусмотрено освоение **основ необходимой туристской подготовки, способов выживания в дикой природе, первой медицинской помощи и самопомощи.**

*Базовый уровень* ориентирован для среднего школьного возраста (младшие подростки) 10-15 лет. На данном уровне обучающиеся могут выбрать два вида деятельности: объединение «Любознательный эколог» и «Траверс». Подразумевается углубленное изучение технологий работы с природным и бросовым материалом. Развитие навыков проектно – исследовательской деятельности и освоение методик опытнической деятельности. Углубление знаний в природосбережении и охране окружающей среды, расширение кругозора обучающихся. «Траверс» - обучение основам туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.); походы, экскурсии, краеведческие мероприятия.

**Адресат Программы. Возрастные психолого – педагогические особенности обучающихся, участвующих в реализации Программы**

Программа рассчитана на обучающихся младшего и среднего (подросткового) школьного возраста от 7 до 15 лет. Для достижения результата при реализации Программы учитываются психолого-педагогические особенности детей этого возраста.

На стартовом уровне Программы *младшие школьники* (7-9 лет) с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Для их познавательной деятельности характерна, прежде всего, эмоциональность восприятия. Педагогу необходимо уделять большое внимание изучению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами.

*Подростковый возраст* (10-15 лет) отличается частой сменой настроений, повышенной возбудимостью, неуравновешенностью, оценкой дружеских отношений как личностных достижений. У подростков возникает потребность в самоутверждении, проявляется способность к определению личной позиции по отношению к искусству. Происходит развитие эмоционально-образной оценки и суждений. Предпочтения детей устойчивы, аргументированы, концептуальны. В этот период у подростков отмечается повышенная утомляемость, усиленный рост, что приводит к нарушениям осанки, искривлению позвоночника. Поэтому педагогу нужно внимательно следить за правильной посадкой обучающегося за столом.

**Объем и срок освоения Программы.**

Срок реализации Программы составляет 4 года. На полное освоение Программы требуется 432 академических часа.

Стартовый уровень: 1-й, 2-й года обучения, возраст обучающихся 7-9 лет.

Базовый уровень: 3-й, 4-й года обучения, возраст обучающихся 10-15 лет.

**В 2023-2024 уч. году реализуются 1-4 года обучения.**

**Особенности набора обучающихся**

Состав обучающихся – постоянный, с привлечением детей «группы риска» и СОП. Условия набора: на 1-й год обучения свободный, на основании письменных заявлений, договоров с родителями (законными представителями) с внесением данных обучающихся в Электронную Пермскую образовательную систему; а также в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Нытвенского городского округа.

Последующие года обучения – по результатам собеседования, на основании рекомендаций Методического совета и утверждения Педагогического совета МБОУ ДО ЦДТ. В объединения могут приниматься обучающиеся на основе сетевого взаимодействия, договора с МБОУ СОШ п. Уральский. Обучающиеся переводятся приказом по обучающимся из одного уровня в другой. При этом название объединения может меняться.

Одаренные дети, а также с ОВЗ, а также могут обучаться по индивидуальному образовательному маршруту с учетом их психофизических особенностей, рекомендаций ПМПК.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы занятий**

По количеству детей: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы и методы проведения занятий зависят от поставленных задач, уровня, возраста и возможностей обучающихся:

- декоративно-прикладное творчество;

- исследовательские работы, наблюдения;

- практические занятия;

**-** посещение музеев, библиотек, СЮН;

- беседы, рассказы, викторины;

- экологические, интеллектуальные игры;

- организация экологических акций и участие в них;

- участие в муниципальных и краевых выставках, конкурсах;

- **туристских прогулок или однодневных походов и экскурсий, сплавов;**

- участие в мероприятиях ЦДТ.

**Режим занятий**

Занятия проводятся круглогодично, в каникулярное время, по расписанию, утвержденному приказом директора МБОУ ДО «ЦДТ», проходят на базе оборудованных учебных кабинетов, соответствующим современным требованиям СанПиН.

Программа рассчитана на 2 – 4х летнее обучение. Закончив «Стартовый уровень», обучающийся может продолжить обучение на «Базовом уровне». Также обучающийся объединения «Мастерская Берендея», «Любознательный эколог» может после окончания Программы перевестись в объединение «Фантазия» дополнительной общеразвивающей программы «Радуга» художественной направленности.

*На стартовом уровне:*

Объединение «Мастерская Берендея», педагог Долганова И.С (высшая квалификационная категория)

**1-2-й год** обучения: 1-2 раза в неделю, 1-2 занятия в день на каждую группу (подгруппу). Количество часов в неделю – 2 академических часа по 45 минут, в год 72 часа. Наполняемость группы 12 человек.

**3-й-4-й год** обучения: 2 раза в неделю, 2 занятия в день на каждую группу (подгруппу и индивидуально). Количество часов в неделю - 4 академических часа (по 45 минут), в год 144 часа. Наполняемость группы от 7 до 12 человек.

*На базовом уровне:*

Ознакомительный краткосрочный курс «Основы туризма», педагог Зимасова М.Г.(соответствие занимаемой должности).

**1-й год** обучения: переменный состав, группа по 12-15 человек, 2 часа в неделю на каждую группу, всего 34 часа, 4 группы в год.

Объединение «Траверс», педагог Зимасова М.Г.

**1-3-й год** обучения: по 2 часа в неделю на каждую группу от 7 до 12 человек, в год 72 часа.

Половая принадлежность: мальчики и девочки (юноши и девушки).

**Основной ожидаемый результат** предполагает предметные, метапредметные и личностные результаты на каждый год обучения

Личностными результатами являются:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; воспитание чувства долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

• формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Объединение «Траверс»

Планируемые результаты в конце *первого года* обучения. Обучающийся должен уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак;

- организовывать привалы и ночлеги, разбивать туристический бивуак;

- разрабатывать простейшие маршруты выходного дня;

- организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности.

знать:

- технику преодоления естественных препятствий;

- способы ориентирования на местности;

- правила поведения в природе.

В конце *второго года* обучения:

уметь:

- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;

- составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор продуктов;

- переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий.

знать:

- основу теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;

- порядок и правила оказания первой медицинской помощи.

В конце *третьего года* обучения:

уметь:

- организовывать и проводить турпоходы;

- ориентироваться на местности и подавать сигналы бедствия.

знать:

- проблемы вынужденного автономного существования;

- типичные опасности для здоровья в походе, их профилактику и оказание первой медицинской помощи пострадавшим при неотложных ситуациях.

Объединение «Мастерская Берендея»

В конце *первого года* обучения обучающиеся должны уметь:

* различать и приводить примеры объектов живой и неживой природы;
* различать, называть и приводить примеры культурных и дикорастущих растений, диких и домашних животных;
* различать и использовать в работе различные виды природного и бросового материала.

знать:

* правила поведения и технику безопасности;
* основные понятия экологии;
* углубленно о сезонных явлениях в природе и жизни животных и растений.

В конце *второго года* обучения должны уметь:

* ухаживать и размножать комнатные растения;
* работать с методикой фенологических наблюдений;
* различать виды техник по декоративно-прикладному творчеству;

знать:

* общие понятия и иметь практические навыки по растениеводству;
* растения, животных и птиц родного края;
* правила оформления доклада и выступление с ним.

В конце *третьего года* обучения:

уметь:

* осуществлять поиск информации при выполнении заданий;
* самостоятельно осуществлять простейшие операции по посадке и посеву полезных растений;
* самостоятельно работать с литературой, вести дневник наблюдений, писать рефераты;

знать

* правила поведения в природе;
* принципы и правила охраны природы;
* правила оформления рефератов по заданной теме и выступление с ними

Объединение «Любознательный эколог» (базовый уровень)

В конце *четвертого года* обучения:

уметь:

* владеть начальными формами проектно-исследовательской деятельности;
* владеть навыками по декоративно – прикладному творчеству и работе с природным и бросовым материалом.
* выполнять экологические микро-проекты;
* выступать перед публикой.

знать:

* историю экологии, ее роль в современном мире;
* принципы и правила охраны природы;
* правила здорового образа жизни;

- заповедные территории и памятники природы родного края;

* основные источники загрязнения нашего района;
* правила по ведению исследовательской работы, написанию проекта и защите;
* принимать участие в озеленении, других экологических акциях по благоустройству окружающей среды;

- о международных, всероссийских и региональных экологических акциях, природоохранных мероприятиях, принимать участие в них.

**Формы подведения итогов реализации Программы**

В качестве основополагающего подхода к оценке результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный эколог» является мониторинг, включающий отслеживание динамики личностного развития, уровня освоения предметной области и степени освоения общеучебных компетенций.

Программа мониторинговых исследований проводится 3 раза в год: октябрь (предварительный), январь (промежуточный), май (итоговый) и включает в себя:

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе: теоретическая подготовка, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (ключевые компетенции).

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им общеразвивающей программы: организационно-волевые качества, ориентационные качества, поведенческие качества.

Анализ полученных результатов дает объективную оценку усвоения обучающимися материала Программы и их личностное развитие, а также позволяет судить о качестве образовательно-воспитательного процесса.

Используемые методы диагностики:

* блиц-опрос, викторина, интеллектуальная игра;
* олимпиады, турниры и т.д.;
* рефераты, проектно - исследовательские работы.

Формы подведения итогов:

* практические навыки (уход за растениями, работа с природным материалом);
* туристические прогулки, однодневные походы и экскурсии;
* участие в туристско – краеведческих конкурсах и соревнованиях;
* мастер-классы, выставки, конкурсы творческих работ.

В течение учебного года обучающиеся объединения декоративно-прикладного творчества «Мастерская Берендея» участвуют в традиционных выставках МБОУ ДО «ЦДТ» п. Уральский ИЗО и ДПТ «Сувенир года» (январь), «Фейерверк талантов» (май). Результат участия обучающихся в данных выставках является способом оценки их деятельности и отражается в мониторинге. Лучшие работы обучающихся (победителей и призеров) отправляются на конкурсы более высокого уровня: краевой, федеральный.

**Виды и формы контроля освоения Программы**

*Вводный* контроль (выявление первоначальных представлений, наблюдение за деятельностью обучающихся, самоконтроль и взаимоконтроль) проводится в форме тестирования, диагностического задания.

*Текущий* контроль (по итогам прохождения темы). Форма контроля: опрос, самостоятельная работа, конкурсы, викторины.

Промежуточный контроль (по окончанию изучения каждого раздела и по итогам каждого года обучения). Форма проведения: экологические задачи, конкурсы, тематические игры.

*Итоговый* контроль проводится в форме тестирования, отчетных выставок, презентаций и защиты проекта.

**Методическое обеспечение Программы**

Сведения о помещении. Занятия объединения «Мастерская Берендея» проводятся в учебном кабинете № 4 Центра детского творчества, туристическое объединение «Траверс» - в кабинете № 22 (здание д/с «Теремок»).

Перечень оборудования: столы, стулья, шкафы, стеллажи; дистанция для спортивного туризма, параллельные перила и навесная переправа.

Туристический инвентарь: палатки, рюкзаки, котелки.

Перечень технических средств: компьютер, медиа-проектор, экран, магнитная доска, сеть Интернет.

Литература: конспекты занятий различных форм (рассказ, игра, викторина, беседа, экскурсия, поход и т. д.); подборка литературы с экологической и туристско - краеведческой тематикой; методические пособия; образцы работ; раздаточный и наглядный материал для проведения занятий (схемы, карточки и др.).

Необходимые инструменты:

* Ножницы: хозяйственные, небольшого размера; маникюрные. Прямые и изогнутые;
* Нож-резак;
* Металлический пробойник диаметром 2мм.
* Молоток;
* Эмалированный таз или ведро;
* Утюг и гладильная доска.

Необходимые материалы:

* бумага, картон.
* Цветная бумага.
* Проволока тонкая.
* Нитки плотные.
* Клей ПВА.
* Клей «Момент».

**Список литературы для педагогов:**

1. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
3. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании В РФ».
4. Попова И.Н.., Славин С.С. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российского Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования». – М. 2015 г.
5. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение № 1 (27) 2016 к журналу «Дополнительное образование и воспитание». Дополнительные общеразвивающие программы: Экоком. ООО «Витязь – М». 2015.
6. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение №4 (18) 2014 к журналу «Дополнительное образование и воспитание». Дополнительные образовательные программы: Эколог краевед. ООО «Витязь – М».2014.
7. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение №2 (28) 2016 к журналу «Дополнительное образование и воспитание». Дополнительные образовательные программы: Человек Природа. Поиск. ООО «Витязь – М».2016.
8. Елизарова Е.М. Окружающий мир. 4 класс. Клуб почемучек: программа, конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2010. – 251с.
9. Владимирская Л.А. От осени до лета. Волгоград , 2002.
10. Лободина Н.В. Экологическое воспитание в начальной школе. Разработки внеклассных мероприятий.- Волгоград «Учитель» 2006.
11. Хессайон Д.Г. Все о комнатных растениях - Москва «Кладезь-Букс» 2001
12. Клепинина З.А. Природоведение 2. Учебник для 2 класса.- Москва «Просвещение»1993.
13. Учебник для 6-7классов общеобразовательных учебных заведений. -Москва «Просвещение» 1994
14. Роземи Штробель-Шульце Флористика. Букеты с композициями из засушенных цветов.- Москва, 1997г.
15. Фефилова Е.П., Поторочина Е.А. Поурочные разработки по курсу Окружающий мир 1 кл., Изд. 2-е, испр. И доп.+ Азбука природы в стихах, загадках, считалках, подвижных играх. М:»ВАКО», 2005, 320с.
16. Гульянц Э.К., Базик И.Я. Что можно сделать из природного материала- 2-е изд., дораб.- М: Просвещение,1991.-175с.
17. Дмитриева О.и., Мокрушина О.А., Поурочные разработки по курсу Окружающий мир. 4кл. М,: «ВАКО»,2004, 368с.
18. Шишкина О.В. Рекомендации организаторам экологических игр. - М,: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005 г.
19. Соловейчик М.В. Я иду на урок в начальную школу: Природоведение. Книга!: Книга для учителя. – М: Издательство «Первое сентября», 2002г.
20. А.Г. Маслов Типовая программа Центра детско- юношеского туризма Минобразования России. «Юные инструктора туризма».
21. А.В. Волохов. Организация детских общественных объединений в летнее время ( программы, примерные положения, модели и концептуальные основы) . – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. № 1. Серия «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
22. А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. Полевые туристические лагеря. – М: Гуманист . Изд. центр. ВЛАДОС, 2000 г.
23. Методический материал с курсов 2019 г - автор Зуев А.П г Пермь "Муравейник".
24. А.А. Остапец «На маршруте туристы – следопыты», М, 1987.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Покачалова Е.С. Детская Флористика. Аранжировка из природного материала. – Издательский дом «Карапуз», Москва, 2009г.
2. Джинни Джонсон Энциклопедия Все обо всем Насекомые и пауки.- Москва «Астрель АСТ» 2001.
3. Паркес С. Детская энциклопедия животных/ Пер с англ. И.Н. Чаромской. – М: ЗАО РОСМЭН-ПРЕСС», 2007.-96 с.
4. Зеленин А.С. Планета на ладошке, или Распустились, распоясались, разгильдяи! Экологическая повесть.- Пермь ООО «Изд.дом Пермский край», 2008.-128с.
5. Сонон Н.И. Биология. 6 кл. Живой организм.: Учебник для общеобразоват. учебн. Заведений. М: Дрофа, 1997г.
6. Гуржий А.Н.Аквариумные, наземные, древесные земноводные Москва. 1999
7. Комнатный аквариум под редакцией М.А.Пешкова Алма-Ата КГИСЛ 1964
8. Матвеев Н.И.Самостаятельные работы учащихся по зоологии. Пособие для учащихся Москва «Просвещение» 1968
9. Романова Т. Свечников В. Иллюстрированная энциклопедия Природа России.: Москва «Махаон», 2014г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план**  **на 2023-2024 уч.год**  **дополнительной общеразвивающей программы**  ***«Юный эколог»***  естественнонаучной направленности | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Наименование тем* | | | *Количество часов* | | | | | | | *Форма*  *занятий* | | | | | *Форма*  *подведения итогов* |
| *Всего* | *В том числе* | | | | | |
| *теория* | | | *практика* | | |
| ***Стартовый уровень***  **Объединение «Мастерская Берендея»,**  **Второй год обучения** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Вводное занятие. | | | 2 | 1 | | | 1 | | | Беседа | | | | | Опрос |
| 2. Экскурсия в парк | | | 2 | 1 | | | 1 | | | Экскурсия.  Практическая работа. | | | | | Наблюдение  игра |
| 3.Работа с сухими листьями. | | | 6 | 2 | | | 4 | | | Устный журнал практическая творческая работа | | | | | Конкурсы творческих работ. |
| 4. Работа с камнями и шишками. | | | 6 | 3 | | | 3 | | | Ознакомление. Практическая работа. | | | | | Просмотр работ. Выставка. Викторина. |
| 5. Работа с бросовым материалом. | | | 18 | 3 | | | 15 | | | Беседы, практические работы с творческим заданием. | | | | | Просмотр и анализ работ, выставка. Наблюдение. |
| 6.Работа с цветным опилом. | | | 10 | 2 | | | 8 | | | Ознакомление, практическая работа. | | | | | Самоанализ, выставка. Викторина. |
| 7. Работа с глиной. | | | 8 | 1 | | | 7 | | | Беседы, практическая работа. | | | | | Просмотр и анализ работ. |
| 8. Работа с яичной скорлупой. | | | 8 | 2 | | | 6 | | | Ознакомление, Творческое задание. | | | | | Выставка лучших работ. |
| 9. Работа с крупой и семенами. | | | 10 | 3 | | | 7 | | | Викторина, практическая работа с творческим заданием. | | | | | Итоговая выставка. Познавательная игра |
| 10.Итоговое занятие. | | | 2 | 1 | | | 1 | | | Конкурсы, беседа. | | | | | Наблюдение  мониторинг |
| **ИТОГО** | | | **72** | **19** | | | **53** | | |  | | | | |  |
| **Третий год обучения** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год, | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Вводное занятие. | | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | беседа | | опрос | |
| 2. Экскурсия в парк. | | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | Экскурсия  Практическая работа | | опрос | |
| 3.Работа с глиной. | | 10 | | | | 4 | | | 6 | | | Устный журнал, практическая работа с творческим заданием. | | Просмотр работ. | |
| 4. Работа с камнями. | | 6 | | | | 3 | | | 3 | | | Устный журнал. Практическая работа. | | Просмотр работ. Выставка. | |
| 5. Новогодние композиции. | | 10 | | | | 2 | | | 8 | | | Рассказ, практическая работа. | | Анализ работ, выставка | |
| 6. Работа с бросовым материалом. | | 8 | | | | 3 | | | 5 | | | Беседы, практические работы с творческим заданием. | | Просмотр и анализ работ, выставка. | |
| 7. Работа с цветным опилом. | | 12 | | | | 4 | | | 8 | | | Ознакомление, практическая работа. | | Самоанализ, выставка | |
| 8. Работа с яичной скорлупой. | | 10 | | | | 5 | | | 5 | | | Устный журнал, практическая работа с творческим заданием. | | Экологическая акция «Первоцвет» | |
| 9. Работа с семенами и крупами. | | 10 | | | | 3 | | | 7 | | | Викторина, практическая работа. | | Наблюдение, выставка | |
| 10.Итоговое занятие. | | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | Конкурсы, беседа. | | Наблюдение  мониторинг | |
| **ИТОГО** | | **72** | | | | **27** | | | **45** | | |  | |  | |
| ***Стартовый уровень***  **объединение «Мастерская Берендея»**  **Четвертый год обучения** 4 часа в неделю, 16 часа в месяц, 144 часа в год, | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Вводное занятие. | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | беседа | | опрос | | |
| 2. Экскурсия в парк с практическим заданием. | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | Экскурсия  Практическая работа | | опрос | | |
| 3.Работа с сухими листьями. | 12 | | | | 3 | | | 9 | | | Устный журнал, практическая работа с творческим заданием. | | Просмотр работ. | | |
| 4. Работа с камнями. | 16 | | | | 6 | | | 10 | | | Устный журнал. Практическая работа. | | Просмотр работ. Выставка. | | |
| 5.Новогодние композиции. | 16 | | | | 3 | | | 13 | | | Беседы, практические работы с творческим заданием. | | Просмотр и анализ работ, выставка. | | |
| 6. Работа с бросовым материалом | 28 | | | | 4 | | | 24 | | | Ознакомление практическая работа. | | Самоанализ, выставка | | |
| 7. Работа с глиной. | 14 | | | | 4 | | | 10 | | | Рассказ, загадки, практическая работа. | | Самоанализ конечного результата. | | |
| 8. Работа с цветным опилом. | 20 | | | | 5 | | | 15 | | | Практическая работа. | | Просмотр работ.  Экологическая акция «Весенние трели» | | |
| 9. Работа с яичной скорлупой. | 14 | | | | 3 | | | 11 | | | Устный журнал, практическая работа с творческим заданием. | | Выставка «Пасхальная радость». | | |
| 10. Работа с семенами и крупами. | 16 | | | | 3 | | | 13 | | | Викторина, практическая работа. | | Наблюдение, выставка | | |
| 11.Итоговое занятие. | 4 | | | | 2 | | | 2 | | | Конкурсы, беседа. | | Наблюдение  Мониторинг | | |
| **ИТОГО** | **144** | | | | **35** | | | **109** | | |  | |  | | |

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч. год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Юный эколог»**

естественнонаучной направленности.

*Стартовый уровень:* объединение **«Мастерская Берендея»**

**Второй год обучения:** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практ.** | **Всего часов** |
| **1. Вводное занятие.** | **1** | **1** | **2** |
| **2. Экскурсия в парк.** | **1** | **1** | **2** |
| **3.Работа с сухими листьями.**  **-** Устный журнал «Сезонные изменения в природе»  **-** «Осенний лес» в технике «Эстамп»  **-** Аппликация из сухих листьев «Птица – осень» | **2**  1  -  1 | **4**  1  2  1 | **6**  2  2  2 |
| **4. Работа с камнями и шишками.**  **-** Устный журнал «Животные родного края»  **-** Роспись по камню «Озорной кот»  **-** Поделки из шишек «Веселые зверята» | **3**  1  1  1 | **3**  1  1  1 | **6**  2  2  2 |
| **5. Работа с бросовым материалом.**  **-** Коллаж из журналов «Парусник»  - Украшение на елку (папье-маше)  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **3**  1  1  - | **15**  5  3  6 | **18**  6  4  6 |
| **6.Работа с цветным опилом.**  **-** Устный журнал «Наши пернатые соседи»  **-** Аппликация «Птицы»  **-** Индивидуально – творческая работа по выбору | **2**  1  1  - | **8**  1  3  4 | **10**  2  4  4 |
| 7**.Работа с глиной**  - Лепка «Чашка на блюдце»  - Индивидуально – творческая работа по выбору | **1**  1  - | **7**  3  4 | **8**  4  4 |
| **8.Работа с яичной скорлупой.**  **-** Устный журнал «Растения родного края»  **-** Мозаика «Первоцветы» | **2**  1  1 | **6**  1  5 | **8**  2  6 |
| **9. Работа с крупой и семенами.**  **-** Аппликация из крупы «Весенние трели»  **-** Викторина «Я и природа»  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **3**  1  2  - | **7**  3  -  4 | **10**  4  2  4 |
| **10.Итоговое занятие.** | **1** | **1** | **2** |
| **Итого** | **19** | **53** | **72** |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Юный эколог»**

*Стартовый уровень*

**Объединение «Мастерская Берендея»**

***Второй год обучения.***

1. **Вводное занятие.**

Техника безопасности. Организационные вопросы. Повторение правил ТБ и требований к кружковцам в данном учреждении.

1. **Экскурсия в парк «Навстречу осени!**

Практическое занятие. Выход на природу для сбора природного материала, в частности листьев различных деревьев. Наблюдение за происходящими сезонными изменениями в природе. Игра «Как животные готовятся к зиме». Правила поведения в природе.

**3. Работа с сухими листьями:**

1)Устный журнал «Сезонные изменения в природе». Сезонные изменения живой и неживой природы. Знакомство с наукой фенология*. Практическая часть*, составление фенологического календаря.

2)Осенний лес в технике Эстамп. Отпечаток с какой-либо формы на бумаге называется Эстампом. Для работы кроме засушенных листьев потребуются: гуашевые краски, кисти, баночка с водой, газетная бумага и бумага для отпечатков (альбомная, цветная и т.д.). Лист положим на стол поверх небольшого кусочка газеты и покроем его краской. Приложим листик окрашенной стороной к бумаге, прикроем его сверху сухим кусочком газеты и, не сдвигая с места, хорошо притрем рукой. Осторожно, чтобы не смазать краску, снимем газету и листик с поверхности бумаги – на ней остался отпечаток. Таким образом делаем отпечатки из разных листьев и получаем лес.

*Практическая часть:* выполнение работы в технике Эстамп.

3)Аппликация из сухих листьев «Птица осень». Засушенные листья выкладываем на бумажный фон и передвигаем без предварительного рисунка, постепенно добиваясь сходства с придуманной сказочной птицей. Или сначала нарисуем контур птицы, а затем заполним его оперением из сухих листьев.

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**4. Работа с камнями и шишками.**

1)Устный журнал «Животные родного края». Видовой состав диких животных нашего края и их экологические особенности. Значение животных в природе и в жизни человека.

*Практическая часть* (заполнение альбома), выступление с докладом о своем домашнем животном.

2)Роспись по камню «Озорной кот». Для работы нужны гладкие округлые камушки, карандаш, гуашевые краски, клей ПВА, кисти. Сначала нужно почистить и помыть камни. Затем загрунтовать белой краской. Как только краска высохнет, мягким карандашом можно обозначить контуры головы, лап и хвоста у кота. Закрасим подходящими по цветам гуашевыми красками, хорошо просушим. Затем покроем клеем ПВА. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3)Поделка из шишек «Веселые зверята». Нам понадобятся еловые, сосновые шишки, пластилин. Мышка - берём маленькую сосновую шишку, из пластилина слепим уши, носик, глазки. Сова - берём еловую шишку, оформляем крылатками клёна, пластилином. Лебедь - берём сосновую шишку, покрасим белой краской, из бумаги делаем голову и шею, приклеиваем к шишке. Крылья из перьев.

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**5. Работа с бросовым материалом.**

1) Поделка «Символ Нового года». Беседа о празднике. Традиции. Повторение знаний о технике «Папье-маше». Готовим бумажную массу для папье-маше. Формируем из массы фигуру животного, которое является символом в этом году, хорошо просушиваем, раскрашиваем, украшаем.

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2)Украшение на елку (папье-маше). За основу берем пластиковую бутылку небольшого размера и облепляем массой выделяя нужные элементы: у животных (хвост, лапы, уши), у транспорта (колеса, кабина, кузов) и т. д. Просушиваем, раскрашиваем, украшаем. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Коллаж из журналов «Парусник». Для работы понадобятся старые журналы, газеты, буклеты и т.д. Вырезаем по шаблону детали парусника и приклеиваем на картон.

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3)Индивидуально-творческая работа по выбору обучающегося.

**6. Работа с цветным опилом.**

1) Устный журнал «Наши пернатые соседи». Экологические группы Пермского края птиц в зависимости от способов питания (зерноядные, насекомоядные, хищные, всеядные), среды обитания (водоплавающие и болотные, лесные и хищные, птицы открытых пространств). *Практическая часть*: (заполнение альбома), выступление с докладом о своем домашнем животном.

2) Аппликация «Птицы». Подготовка рабочего материала. Окрашивание опила, просушка. Делается эскиз. Намечается цветовая гамма. Постепенно по участкам наносится клей и нужного цвета опил. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально – творческая работа по выбору обучающегося.

**7. Работа с глиной.**

1) История глиняной игрушки. Изучение приемов и методов работы с глиной: скатывать шар, правильно сдавливать его пальцами, учить оформлять края блюдца и чашки, вылепливать ручки у приборов. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**8. Работа с яичной скорлупой.**

1)Устный журнал «Растения родного края». Виды и место обитания растений Пермского края. Группы растений по их хозяйственному значению: дикорастущие (плодово-ягодные, медоносные, лекарственные), культурные (хлебные, кормовые, плодово-ягодные, декоративные). *Практическая часть* (заполнение альбома), выступление с докладом о своем домашнем животном.

2) Мозаика «Первоцветы». Для мозаики потребуется расколовшаяся яичная скорлупа, промытая и высушенная. Яичную скорлупу наклеивается с помощью клея ПВА на предварительно очищенную поверхность. Берём скорлупу белого цвета, мелко крошим. По шаблону рисуем весенние цветы, наносим клей ПВА и выкладываем скорлупу по рисунку. Раскрашиваем в нужные цвета. Оформляем рамочку

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**9. Работа с крупой и семенами.**

1) Аппликация из цветной крупы «Весенние трели». Делается эскиз рисунка, подбирается крупа нужной цветовой гаммы. Поверхность промазывается клеем и наносится цветная крупа.

*Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2)Викторина «Я и природа», по пройденному материалу.

3)Индивидуально-творческая работа по выбору обучающегося.

**9. Подведение итогов. Выставка лучших работ**.

Проведение выставки для родителей. Чаепитие.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч. год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Юный эколог»**

естественнонаучной направленности.

*Стартовый уровень:* объединение **«Мастерская Берендея»**

**Третий год обучения:** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 72 часа в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практ.** | **Всего часов** |
| **1. Вводное занятие.** | **1** | **1** | **2** |
| **2. Экскурсия в парк с практическим заданием.** | **1** | **1** | **2** |
| **3. Работа с глиной**  -Устный журнал «Экология вокруг нас»  - Плоскостная лепка «Осенние мотивы»  - Игрушка - свистулька | **4**  2  1  1 | **6**  -  3  3 | **10**  2  4  4 |
| **4.Работа с камнями.**  - Устный журнал «Лес наше богатство».  - Мозаика «Чудеса из гальки». | **3**  2  1 | **3**  -  3 | **6**  2  4 |
| **5.Новогодние композиции.**  - Символ года.  - Эко - ёлка из бросового материала**.** | **2**  1  1 | **8**  3  5 | **10**  4  6 |
| **6. Работа с бросовым материалом.**  - Игрушка на елку (папье-маше)  - Экологическая акция «Покормите птиц зимой» | **3**  1  2 | **5**  3  2 | **8**  4  4 |
| **7. Работа с цветным опилом.**  - Устный журнал «Правила поведения в лесу»  - Аппликация «Лесные обитатели».  - Экологическая акция «Весенние трели» | **4**  1  1  2 | **8**  1  5  2 | **12**  2  6  4 |
| **8.Работа с яичной скорлупой.**  - Устный журнал «Земля – бесценное богатство».  - Экологическая акция «Первоцвет»  -Органайзера (декор яичной скорлупой). | **5**  2  2  1 | **5**  -  2  3 | **10**  2  4  4 |
| **9.Работа с семенами и крупами**  - Игра - викторина «У нас Земля одна!».  - Панно из зёрнышек и косточек «Весенний перезвон».  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору. | **3**  2  1  - | **7**  -  3  4 | **10**  2  4  4 |
| **10. Подведение итогов. Выставка лучших работ.** | **1** | **1** | **2** |
| **Итого:** | **27** | **45** | **72** |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Юный эколог»**

*Стартовый уровень*

**Объединение «Мастерская Берендея»**

***Третий год обучения.***

**1.Вводное занятие**. Техника безопасности. Организационные вопросы. Знакомство с материалами, инструментами и приспособлениями. Просмотр готовых изделий образцов. Правила ТБ и требования к кружковцам в данном учреждении.

**2. Экскурсия в парк с практическим заданием**. Выход на природу для сбора листьев различных деревьев, травинок и веточек. Игры на знание деревьев и кустарников. Наблюдение за погодой и природными явлениями.

**3. Работа с глиной.**

1)Устный журнал «Экология вокруг нас». Экология и природа. Значение экологии. Современные экологические проблемы. Связь человека и природы. Пути решения экологических проблем. *Практическая часть*, составление памятки – правил «Экологическая грамотность». Повторение правил оформления реферата.

2) Плоскостная лепка «Осенние мотивы». Беседа о принципах стилизации в плоскостной лепке. Материалы и инструменты. Лепка из цельного пласта глины с применением фактуры ткани, отпечатков стеков. Работа над эскизами в карандаше, цвете, работа с силуэтом, сушка, грунтовка, декорирование. Правила ТБ и ППБ.

3) Игрушка – свистулька. История глиняной игрушки. Изучение технологии, приемов и методов изготовления свистульки их глины. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**4. Работа с камнями.**

1)Устный журнал «Лес наше богатство». Роль лесов в природе и жизни человека. Формирование культуры поведения в лесу. *Практическая часть,* оформление реферата (выбор темы, обсуждение возникших вопросов при написании реферата).

2)Мозаика «Чудеса из гальки». Камушки разных размеров промываем и сушим. На белом листе картона рисуем задуманный рисунок, раскрашиваем фон, выкладываем по рисунку камушки, подходящие по размеру и форме. Камни приклеиваем на клей ПВА, по необходимости раскрашиваем. Оформим рамочку. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**5. Новогодние композиции.**

1)Символ года. Готовим бумажную массу для папье-маше. Формируем из массы силуэт животного, хорошо просушиваем, раскрашиваем, украшаем. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2) Эко-ёлка из бросового материала (ёлка из журнала). Берем журнал, открываем и складываем листочек пополам и еще раз пополам к корешку, снизу получившийся уголочек подгибаем и так каждый листочек до конца. Готовую елку украшаем паетками и бусинками. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**6. Работа с бросовым материалом.**

1)Игрушка на елку (папье – маше). Готовим бумажную массу для папье-маше. Из пластиковой бутылки или контейнера, в зависимости от выбранного транспорта и газет, формируем основу. Полученную заготовку облепим бумажной массой, обозначая детали транспорта. Хорошо просушиваем и раскрашиваем. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2)Экологическая акция «Покормите птиц зимой». Участие в окружной экологической акции. Изготовление и развешивание кормушек для птиц. Выпуск стенгазеты «Зимующие птицы».

**7. Работа с цветным опилом.**

1)Устный журнал «Правила поведения в природе». Причины нарушений экологического закона. Предотвращение экологической катастрофы. *Практическая часть*: составление правил поведения в природе.

2)Аппликация «Лесные обитатели» Подготовка рабочего материала. Окрашивание опила, просушка. Делается эскиз. Намечается цветовая гамма. Постепенно по участкам наносится клей и нужного цвета опил. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3)Экологическая акция «Весенние трели». Участие в окружной экологической акции. Интеллектуальная экологическая игра «Перелетные птицы».

**8. Работа с яичной скорлупой:**

1) Устный журнал «Земля – бесценное богатство». Промышленная деятельность человека и природа. Причины уменьшения кислорода в воздухе, увеличение вредных для здоровья человека газов и ядовитых веществ. *Практическая часть*: выступление с рефератом.

Подготовка рабочего материала. Для первой композиции потребуется сырое яйцо, в нем спицей нужно проделать две дырки, и выдуть содержимое. Скорлупу вымыть и высушить. Для мозаики потребуется расколовшаяся яичная скорлупа, вымытая и высушенная.

2)Экологическая акция «Первоцвет». Участие в окружной экологической акции. Выпуск стенгазеты «Береги природу».

3) Органайзера (декор яичной скорлупой). Из коробок разного размера склеиваем органайзер, покрываем белой краской. После высыхания по краю коробок приклеиваем скорлупу, затем салфетки с выбранным рисунком. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**10. Работа с семенами и крупами.**

1)Игра - викторина «У нас Земля одна!», по пройденному материалу.

2)Панно из зернышек и косточек «Весенний перезвон». Окрашиваем семена и крупы акриловыми красками для цветной аппликации.Использовать можно все (семена аниса, проса, косточки сливы и прочее).На предварительно подготовленный фон приклеиваем семена, на клей ПВА, формируя цветки. Далее оформляем сухими листьями, делаем рамочку. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально - творческая работа по выбору обучающегося.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч. год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Юный эколог»**

естественнонаучной направленности.

*Стартовый уровень:* объединение **«Мастерская Берендея»**

**Четвертый год обучения:** 4 часа в неделю, 16 часов в месяц, 144 часа в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практ.** | **Всего часов** |
| **1. Вводное занятие.** | **1** | **1** | **2** |
| **2. Экскурсия в парк с практическим заданием.** | **1** | **1** | **2** |
| **3.Работа с сухими листьями.**  -Устный журнал «Судьба природы – наша судьба»  - Аппликация из сухих листьев «Золотая осень»  - Индивидуально-творческая работа | **3**  2  1  - | **9**  -  3  6 | **12**  2  4  6 |
| **4.Работа с камнями.**  - Устный журнал «Береги животных»  - Мозаика «Деревья на камнях»  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **6**  2  4  - | **10**  -  4  6 | **16**  2  8  6 |
| **5.Новогодние композиции.**  - Экологическая акция «Эко – елка»  - Символ года  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **3**  2  1  - | **13**  4  3  6 | **16**  6  4  6 |
| **6. Работа с бросовым материалом.**  - Экологическая акция «Покормите птиц зимой»  - Игрушка «Животные Пермского края» (папье-маше)  - Декорирование предметов быта в стиле Стимпанк  - Сказочный домик из картона | **4**  1  1  1  1 | **24**  5  5  7  7 | **28**  6  6  8  8 |
| **7. Работа с глиной.**  - Устный журнал «Охрана птиц»  - Сувенир «Пермский мишка»  - Панно «Перелетные птицы» | **4**  2  1  1 | **10**  -  5  5 | **14**  2  6  6 |
| **8. Работа с цветным опилом.**  - Аппликация «Букет для мамы»  - Экологическая акция «Весенние трели»  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **5**  1  4  - | **15**  3  4  8 | **20**  4  8  8 |
| **9.Работа с яичной скорлупой.**  - Устный журнал «Экология растений и их охрана»  - Экологическая акция «Первоцвет»  - Индивидуально - творческая работа по выбору | **3**  2  1  - | **11**  **-**  3  8 | **14**  2  4  8 |
| **10.Работа с семенами и крупами.**  - Викторина «Знатоки».  - Панно из зёрнышек и косточек «Весенняя мелодия»  **-** Индивидуально - творческая работа по выбору | **3**  2  1  - | **13**  -  5  8 | **16**  2  6  8 |
| **11. Подведение итогов. Выставка лучших работ.** | **2** | **2** | **4** |
| **Итого:** | **35** | **109** | **144** |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Юный эколог»**

*Стартовый уровень*

**Объединение «Мастерская Берендея»**

***Четвертый год обучения.***

**1.Вводное занятие**. Техника безопасности. Организационные вопросы. Знакомство с материалами, инструментами и приспособлениями. Просмотр готовых изделий образцов. Правила ТБ и требования к кружковцам в данном учреждении.

**2. Экскурсия в парк с практическим заданием**. Выход на природу для сбора листьев различных деревьев, травинок и веточек. Игры на знание деревьев и кустарников. Наблюдение за погодой и природными явлениями.

**3. Работа с сухими листьями.**

1)Устный журнал «Судьба природы – наша судьба». Знакомство с Красной книгой, с экологическими правилами. *Практическая часть*, составление памятки – правил «Помощь природе». Знакомство с понятием – реферат, правила оформления.

2)Аппликация из сухих листьев «Золотая осень». Засушенные листья выкладываем на бумажный фон и передвигаем без предварительного рисунка, постепенно добиваясь сходства с осенним лесом. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально-творческая работа. Аппликация из сухих листьев. По готовому эскизу (на выбор ребенка) или без предварительного рисунка выкладываем засушенные листья на бумажный фон, добиваясь нужного изображения. *Практическая часть:* выполнение творческой работы

**4. Работа с камнями.**

1)Устный журнал «Береги животных». Воздействие человека на животных – прямое и косвенное. Роль заповедников, заказников, национальных парков в охране редких и исчезающих видов животных. Охраняемые животные родного края. *Практическая часть*, оформление реферата (выбор темы, обсуждение возникших вопросов при написании реферата).

2)Мозаика «Деревья на камнях» Мелкие камушки промываем, сушим и красим акриловыми красками, зелёного и жёлтого цвета. На белом листе картона рисуем фон, небо. Нижнюю часть листа смажем клеем в форме горки, приклеим крупные камушки. Из мелких окрашенных камушков составим силуэты деревьев. Стволы - приклеим веточки. Оформим рамочку. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально - творческая работа по выбору обучающегося.

**5. Новогодние композиции.**

1) Экологическая акция «Эко – елка». Участие в окружной экологической акции «Вместо елки». Интеллектуальная экологическая игра «Зимний лес». Выполнение елок из подручных материалов, таких как мишура, фантики, шишки и прочее. *Практическая часть:* выполнение творческой работы

2) Символ года. Готовим бумажную массу для папье-маше. Формируем из массы силуэт животного, хорошо просушиваем, раскрашиваем, украшаем. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально - творческая работа по выбору обучающегося.

**6. Работа с бросовым материалом.**

1) Экологическая акция «Покормите птиц зимой». Участие в окружной экологической акции. Изготовление и развешивание кормушек для птиц. Выпуск стенгазеты «Правила подкормки птиц».

2) Игрушка «Животные Пермского края» (папье-маше). Готовим бумажную массу для папье-маше. Берём пластиковую бутылку небольшого размера, из бумаги формируем шар для головы, закрепляем нитками к горлышку. Полученную заготовку облепим бумажной массой, обозначая уши, мордочку, лапы, хвост кошки. Хорошо просушиваем, раскрашиваем и украшаем. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2) Декорирование предметов быта в стиле Стимпанк. Стимпанк - это стиль, в котором механические детали (зубчатые шестеренки и передаточные валы, элементы ржавого метала, цепи и другое) обыгрываются в стиле ретро: современность гармонично вписана в рамки старины. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3)Сказочный домик из картона. Картон – материал недорогой, натуральный, легкий в изготовлении различных деталей. Определившись с размером и формой домика, создаем эскиз. По эскизу рисуем шаблоны всех частей домика. Далее детали вырезаем из картона, склеиваем и декорируем домик.

**7. Работа с глиной.**

1)Устный журнал «Охрана птиц». Значение птиц в природе и жизни человека. Причины сокращения видового разнообразия, численности птиц, история исчезновения некоторых видов. Меры по охране птиц на уровне международных организаций, нашей страны. *Практическая часть*, выступление с рефератом.

2) Сувенир «Пермский мишка». Изучение технологии, приемов и методов изготовления сувенирных изделий их глины. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Панно «Перелетные птицы». Изучение приёмов и принципов изготовления панно из глины. Работа над композицией и эскизами в карандаше, цвете, работа с силуэтом, сушка, грунтовка, декорирование. Правила ТБ и ППБ.

**8. Работа с цветным опилом.**

1)Подготовка рабочего материала. Окрашивание опила, просушка. Аппликация «Букет для мамы». Делается эскиз. Намечается цветовая гамма. Постепенно по участкам наносится клей и нужного цвета опил. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

2) Экологическая акция «Весенние трели». Участие в окружной экологической акции. Интеллектуальная экологическая игра «Весенний перезвон».

3)Индивидуально - творческая работа по выбору обучающегося.

**9. Работа с яичной скорлупой:**

1) Устный журнал «Экология растений и их охрана». Основные типы растительности и их экологические особенности. Растения, занесенные в красную книгу. *Практическая часть*: выступление с рефератом.

Подготовка рабочего материала. Для первой композиции потребуется сырое яйцо, в нем спицей нужно проделать две дырки, и выдуть содержимое. Скорлупу вымыть и высушить. Для мозаики потребуется расколовшаяся яичная скорлупа, вымытая и высушенная.

2)Экологическая акция «Первоцвет», изготовление декоративного панно на заданную тему с использованием яичной скорлупы. Участие в окружной экологической акции «Первоцвет».

3)Декупаж на яичной скорлупе (декорирование бутылки). Подходящую бутылку обезжириваем, намечаем места приклеивания яичной скорлупы. Приклеиваем скорлупу, затем салфетки с выбранным рисунком. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

**10. Работа с семенами и крупами.**

1)Викторина «Знатоки», по пройденному материалу.

2)Панно из зернышек и косточек. Окрашиваем семена и крупы акриловыми красками для цветной аппликации.Использовать можно все. Начиная от семян аниса и проса и кончая косточками сливы.На предварительно подготовленный фон приклеиваем семена, на клей ПВА, формируя цветки. Далее оформляем сухими листьями, делаем рамочку. *Практическая часть:* выполнение творческой работы.

3) Индивидуально - творческая работа по выбору обучающегося.

**11. Подведение итогов. Выставка лучших работ**.

Проведение выставки для родителей. Дети сами рассказывают о своих лучших работах. Чаепитие.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план**  **на 2023-2024 уч.год**  **дополнительной общеразвивающей программы**  ***«Юный эколог»,***  *педагог Зимасова М.Г.*  естественнонаучной направленности | | | | | | | | |
| *Наименование тем* | *Количество часов* | | | | | *Форма*  *занятий* | *Форма*  *подведения итогов* | |
| *Всего* | | *В том числе* | | |
| *теория* | | *практ* |
| ***Базовый уровень***  **объединение «Траверс»**  **Первый год обучения** 2 академических часа в неделю, 8 ч в месяц, 70 ч в год, | | | | | | | | |
| 1. Введение. | | 2 | | 2 | - | беседа | | опрос |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | 14 | | 7 | 7 | Экскурсия  Практическая работа | | опрос  наблюдение |
| 3. Азбука типографии | | 4 | | 2 | 2 | Экскурсии Практическая работа | | Просмотр работ. |
| 4. Туристское и экскурсионное ориентирование. | | 2 | | - | 2 | Практическая работа. | | Наблюдение |
| 5. В гостях у доктора Айболита | | 4 | | 2 | 2 | Беседы, практические работы | | собеседование |
| 6. Основы краеведения | | 6 | | 3 | 3 | встречи с интересными людьми | | презентация |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | 22 | | 10 | 12 | Рассказ, практическая работа. | | Самоанализ конечного результата. |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | 8 | | 2 | 6 | Подвижные игры упражнения | | Игра-эстафета |
| 9.Итоговое занятие. | | 8 | | - | 8 | однодневный поход | | Наблюдение  мониторинг |
| **ИТОГО** | | **70** | | **28** | **42** |  | |  |
| **Второй год обучения** 2 академических часа в неделю, 8 ч в месяц, 70 ч в год, | | | | | | | | |
| 1. Введение. | | 2 | | 2 | - | беседа | | опрос |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | 12 | | 1 | 11 | Экскурсия  Практ работа | | опрос  наблюдение |
| 3. Азбука типографии | | 4 | | 1 | 3 | Экскурсии Практическая работа | | Просмотр работ. |
| 4.Туристское и экскурсионное ориентирование | | 2 | | - | 2 | Практика | | Наблюдение |
| 5. В гостях у доктора Айболита | | 4 | | 1 | 3 | Беседы, практические работы | | собеседование |
| 6. Основы краеведения | | 4 | | 1 | 3 | встречи с интересными людьми | | презентация |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | 32 | | 10 | 22 | Рассказ, практическая работа. | | Самоанализ конечного результата. |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | 2 | | - | 2 | Подвижные игры упражнения | | Игра-эстафета |
| 9. Тестирование. | | 2 | | - | 2 | Тест | | Анализ |
| 10.Итоговое занятие. | | 6 | | - | 6 | однодневный поход | | Наблюдение  мониторинг |
| **ИТОГО** | | **70** | | **17** | **53** |  | |  |
| **Третий год обучения** 2 академических часа в неделю, 8 ч в месяц, 70 ч в год, | | | | | | | | |
| 1. Введение | | 2 | | 1 | 1 | беседа | | опрос |
| 2. Проблемы вынужденного автономного существования | | 2 | | 2 | - | беседа просмотр видеороликов | | опрос  наблюдение |
| 3. Подача сигналов бедствия | | 4 | | 2 | 2 | объяснение | | беседа |
| 4. Ориентирование на местности | | 4 | | 2 | 2 | Беседы, практические работы | | собеседование |
| 5. Определение направления движения по азимуту | | 2 | | 1 | 1 | упражнения | | наблюдение |
| 6. Организация убежища и укрытия | | 4 | | 2 | 2 | Рассказ, практ работа. | | опрос |
| 7. Костер. Основные принципы обращения с огнем | | 4 | | 2 | 2 | показ  прак действия | | Игра |
| 8..Питьевой режим и добывание воды. | | 4 | | 2 | 2 | рассказ | | Наблюдение |
| 9. Питание и добывание пищи. | | 10 | | 5 | 5 | презентация | | опрос |
| 10. Организация, подготовка и проведение турпоходов | | 6 | | 2 | 4 | рассказ | | беседа |
| 11. Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи пострадавшим при неотложных ситуациях | | 12 | | 6 | 6 | рассказ  практические упражнения | | наблюдение |
| 12 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Тестирование | | 8 | | 2 | 6 | Подвижные игры упражнения | | Игра-эстафета |
| 13. Итоговое занятие | | 8 | | - | 8 | однодневный поход | | мониторинг |
| **ИТОГО** | | **70** | | **29** | **41** |  | |  |

**Учебно-тематический план**

**на 2023 - 2024 г**

**краткосрочных курсов «Основы туризма»**

*базовый уровень*

*дополнительной общеразвивающей программы*

***«Юный эколог»***

*естественнонаучной направленности*

2 часа в неделю, 34 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **теория** | **практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие инструктаж по Т.Б , ПДД, Ч.С. Правила организации и проведения туристского похода | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Краеведение Основы медицинских знаний | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Личное и групповое снаряжение . Рюкзак. Движение по маршруту | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Основы туристской подготовки. Технические приёмы туристской подготовки. | 1 | 1 | 2 |
|  | Виды походов. | 1 | 1 | 2 |
| "Залинг"- вид пешеходного туризма(в залах | 1 | 1 | 2 |
| Снаряжение для занятий - "залингом" Техника безопасности | 1 | 1 | 2 |
| Перечень этапов | 2 | 2 | 4 |
| Туристические узлы. | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Организация туристского быта  Выбор места для привала Установка палатки. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Основы туристского ориентирования | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Охрана природы  Типы костров и их организация | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.  Спортивные туристские подвижные игры. | 2 | 2 | 4 |
| 9 | Туристская прогулка и подведение итогов |  | 4 | 4 |
|  | **Всего часов:** | **15** | **19** | **34** |

**Содержание**

**краткосрочных курсов «Основы туризма»**

*базовый уровень*

*дополнительной общеразвивающей программы*

***«Юный эколог»***

*естественнонаучной направленности*

**1. Правила организации и проведения туристского похода.**

Введение.

Вводное занятие. Инструктаж по ПДД, Ч.С и Т.Б по проведению учебных занятий прогулок и походов. План и режим занятий. Содержание - план тематических мероприятий.. Материалы и инструменты, необходимые для занятий.

Инструктаж по технике безопасности в походных условиях, работа с пилой и топором, работа у печки и костра.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотноше­ния с местным населением.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о похо­дах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получе­ние сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, автори­тет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, конт­роль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приго­товление пищи, мытье посуды).

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутер­бродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в туристском походе. Составление меню, спис­ка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

***Практические занятия***

Распределение должностей в группе. Утверждение маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для туристского похода, фасовка и упаковка продуктов. Соблюдение правил приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, про­ведения похода и подведения итогов.

**2. Краеведение**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемори­альные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литерату­ры, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людь­ми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, релье­фу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение му­зеев, экскурсионных объектов. Просмотр презентации о поселке.

**2.1 Основы медицинских знаний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее зна­чение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимаю­щихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных проце­дур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тре­нировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособ­ности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические ос­новы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и до­стижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здо­ровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка ап­течки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, по­рошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травма­тизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пи­щевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промыва­ние желудка.

Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказываю­щих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на ве­ревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транс­портировки пострадавшего.

**3. Личное и групповое снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного сна­ряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюк­заков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размеще­ния предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаря­жение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назна­чение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяй­ственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**3.1Движение по маршруту**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по до­рогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустар­нику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым скло­нам.

***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. От­работка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной мест­ности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной ме­стности.

**4.Основы туристской подготовки.**

**4.1.Виды походов** (водный, лыжный, горный, спортивный пеший поход, ит.д)Требования к организации походов по видам туризма. Категорийности, сложность туристских походов. Технические характеристики и параметры препятствий, способы их прохождения.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия.

Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Занятия на местности*. Туристические игры- соревнования. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, навесная переправа.

**4.2«Залинг» -** вид пешеходного туризма, проводимый в закрытых помещениях(залах). Имитация препятствий дистанции пешеходная

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом оборудования.

Этап технический, блок этапов технических (далее этап) – часть дистанции, на которой участник (связка), преодолевает препятствие

Опасная зона (ОЗ) – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или самостраховке.

Технический прием (ТП) – действия участника (связка), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по [спортивному туризму](https://pandia.ru/text/category/sportivnij_turizm/).

Перила – основная веревка, используемая г (связкой) участником для преодоления препятствия.

Верхняя страховка - это страховка, при которой страховочная веревка закреплена за две верхние точки страховки или верхнюю станцию страховки.

Нижняя страховка - это страховка, при которой турист последовательно прощелкивает страховочную веревку в индивидуальные точки страховки, расположенные на трассе.

Зона безопасности - область возможного силового удара туриста в случае его срыва или спуска. В зоне безопасности не должны находиться посторонние предметы, посторонние люди кроме туриста и страхующего.

Точка опоры (ТО) – точка крепления специального снаряжения.

**4.3 Снаряжение для занятия "Залингом"**

**На всех этапах «Залинга» верхняя страховка ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

**1. Основные требования**

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения дальнейшее его использование запрещено.

**2. Веревки**

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки  диаметром не менее 10 мм.

3 **Карабины**

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой -полуавтоматы, участник сам блокирует карабин.

**4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)**

К использованию допускаются ИСС, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они состоят из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

**5. Ус самостраховки**

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием.

Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров. Ус самостраховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

**6.Экипировка участника**

**Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр**.

**Узлы**

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

**4.4  Техника безопасности .**

3.1. К соревнованиям «Залингом» допускаются обучающиеся объединения "Траверс" и "Основы туризма", прошедшие под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности и имеющие медицинскую справку (разрешение и согласие родителей) .

3.2. При проведении соревнований пешеходным туризмом необходимо использовать специальное оборудование и снаряжение ( обвязки, муфтованные карабины, страховочные системы и пр.), а также соблюдать правила поведения.

3.3 На перилах может находиться один участник.

**4.5 Перечень этапов:**

Дисциплина «дистанция - пешеходная» .

1.Переправа с опорой по параллельным перилам с перестежкой

2 Переправа с опорой по параллельным перилам с перестежкой

3.Навесная переправа.

**Переправа с опорой по параллельным перилам с перестёжкой**

**Задача участников - преодолеть переправу**. При прохождении параллельных перил на время, участник стоит на нижней верёвке до перемычки, размуфтованный карабин держит у верхних перил (ждёт команды “Внимание, Марш!”). По команде “Марш!”, включается секундомер, участник осуществляет самостраховку с помощью “уса” самостраховки, который пристёгивается к верхним перилам, муфтует карабин. Только после этого начинает движение. Участник движется по верёвке боком, приставным шагом, держась за верхние перила двумя руками и продвигая карабин между рук . Рекомендуется движение скользящим шагом, что снижает колебания веревки. Голова повёрнута в сторону движения. Пройдя первые перила, участник заходит за перемычку двумя ногами и не размуфтовывая карабин, встает ногами на вторую параллельную переправу с помощью карабина второго уса встает на самостраховку, делает перестёжку, после чего снимается с первого страховочного уса размуфтовывает карабин и продолжает движение по вторым перилам, участник заходит за перемычку двумя ногами и размуфтовывая карабин, отстёгивается от перил, говорит “Свободно!”, время останавливается. На перилах может находиться только один участник. По мере освобождения перил по ним могут двигаться следующие участники.

**Навесная переправа**

Порядок пристегивания к перилам при прохождении этапа навесная переправа включает следующие пункты:

Порядок пристежки: участник «усом» самостраховки пристегивается к судейским страховочным перилам , при этом:  если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки, Участник закрепляет скрестно ноги на верхней верёвке, левой рукой обхватывает верёвку, а правой держит беседочный карабин около этой верёвки и готов пристегнуться. По команде “Марш!”, включается секундомер. Участник осуществляет самостраховку с помощью беседочного карабина, при сблокированной страховочной системе. Прохождение навесной переправы осуществляется головой вперёд, участник двигается по верёвке, вытягивая себя руками и помогая ногами При прохождении навесной переправы участник закрепляет скрестно ноги, держится за верёвку, отстёгивает карабин и говорит “Свободно!”, время останавливается; На переправе может находиться только один участник

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; переправа по уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

4. 6**. Туристские узлы и их применение.**

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и

применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

*Практические занятия*. Игра - эстафета. Вязка узлов по названию и по их назначению.

***Практические занятия***

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Распределение обязанностей между членами группы. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**5. Организация туристского быта** Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палат­ки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в па­латке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Выбор места для разжигание костра.

**6. Основы туристского ориентирования**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. История развития ориентирования (спортивного ориентирования).

Ориентирование по горизонту, азимут.Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополни­тельные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сто­ронам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова . Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориен­тирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засе­чек компасом Адрианова и жидкостным.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки гла­зомера. Определение расстояния по времени движения.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: ли­нейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения то­чек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Со­ставление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при от­сутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Оп­ределение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Прибли­женное определение сторон горизонта по особенностям некоторых мес­тных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, воз­можность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличи­тельных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориенти­ры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с под­робным описанием ориентиров, составлением графика.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звез­де.

Организация и проведение игр, мини-соревнования.

**7 Охрана природы. Типы костров и их организация**

Изучение отдельных компонентов природного комплекса. Рельеф, почва, растения, животные. Природные комплексы леса, лу­га, поля, водоема. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Наблюдения в природе. Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Гербаризация растений. Зарисовка, фото- и кино­съемка наблюдений. Сбор природного материала и его оформление. Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с местным населением.

***Практические занятия***

Участие туристов в охране и преобразова­нии природы. Виды природоохранной деятельности школьников. Пропаганда охраны природы. Очистка лесов (уборка территории приюта). Соблюдение правил охраны природы в походных условиях.

Безопасность у костра. Меры по предотвращению пожаров в природных условиях.

Выбор места для костра и устройство кострища. Исходные материалы для трута, растопка, основное топливо и его заготовка.

Типы костров и их организация (шалаш, колодец, пирамида, звезда, нодья, таежный, ночной). Виды костров и очагов (костер для обогрева, для сушки одежды, приготовления пищи, сигнальный), их особенности.

Способы разведения костра без спичек, в сырую погоду, в снегу, поддержание огня и его переноска.

**9. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

**Спортивные туристские подвижные игры.**

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия*. Спортивные, народные игры с детьми. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

*Занятия на местности.* Игра - эстафета (Квест) с различными препятствиями. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные туристские подвижные игры "Мышеловка", "Паутинка" и т.д. (в том числе народные) игры.

**10. Подготовка и обсуждение туристской прогулки ( далее поход)**

Обсудить с начинающими туристами- простейший маршрут похода- выходного дня,

подобрать личное и групповое снаряжение, составить меню и подобрать необходимый оптимальный набор продуктов, распределить обязанности в группе, уложить рюкзаки, организовывать свою жизнь на основе безопасности жизнедеятельности, обсудить одежду для похода по сезону.. поставить в известность родителей и правоохранительные органы о нахождении туристской группы в походе.

**8.1 Обсуждение итогов похода в группе**, отчеты ответственных по учас­ткам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, со­ставление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фо­тографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

***Практические занятия***

Организация бивуака, приготовление пищи на костре. Составление фото отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**Учебно-тематический план**

**на 2023-2024 уч. год**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Юный эколог»**

естественнонаучной направленности.

*Базовый* *уровень:* объединение **«Траверс»**

*возраст обучающихся 11-12 лет*

**Первый год обучения:** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 70 часов в год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | **Введение. Инструктаж ТБ, ППБ, ПДД, ЧС.** | **2** | **-** | **2** |
|  | -Оздоровительная роль туризма  -Правила поведения юных туристов |  |  |  |
| 2 | **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | **7** | **7** | **14** |
|  | Основы безопасности в природной среде | 1 | 1 | 2 |
| Основы безопасности дома и в школе | 1 | 1 | 2 |
| Личное снаряжение и уход за ним  Личная гигиена юного туриста  Питьевой режим на туристской прогулке | 1 | 1 | 2 |
| Групповое снаряжение и уход за ним  Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | 1 | 2 |
| Организация биваков и охрана природы  Установка палаток | 1 | 1 | 2 |
| Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии) | 2 | 2 | 4 |
| 3 | **Азбука топографии** | **2** | 2 | **4** |
|  | Мой дом, моя школа, школьный двор  План местности | 1 | 1 | 2 |
| Условные знаки  Ориентирование по сторонам горизонта | 1 | 1 | 2 |
| 4 | **Туристское и экскурсионное ориентирование** | **-** | **2** | **2** |
|  | Ориентирование на местности | **-** | 1 | 1 |
| Экскурсионное ориентирование | **-** | 1 | 1 |
| 5 | **В гостях у доктора Айболита** | **2** | **2** | **4** |
|  | Оказание первой доврачебной помощи  Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок  Индивидуальная и групповая медицинские аптечки | 1 | **1** | 2 |
| Способы транспортировки пострадавшего | **1** | 1 | 2 |
| 6 | **Основы краеведения** | **3** | **3** | **6** |
|  | Родословие. | 1 | 1 | 2 |
| Земляки. | 1 | 1 | 2 |
| Природное наследие . | 1 | 1 | 2 |
| 7 | **Азбука спортивно-оздоровительного туризма**  Пешеходный туризм (походы) | **10**  1 | **12**  1 | **22**  2 |
| Спортивный туризм (спортивные игры) | 1 | 1 | 2 |
| "Залинг"- вид пешеходного туризма(в залах) | 1 | 1 | 2 |
| Снаряжение для занятий - "зайлингом" | 1 | 1 | 2 |
| Техника безопасности | 1 | 1 | 2 |
| Перечень этапов | 1 | 1 | 2 |
| Туристские узлы и их применение | 1 | 1 | 2 |
| Скалолазание . | 2 | 2 | 4 |
| .Лыжный туризм |  | 2 | 2 |
| Водный туризм. | 1 | 1 | 2 |
| 8 | **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**  Общая физическая подготовка и оздоровление организма.  Туристские подвижные игры | 2 | **6** | **8** |
| - | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 4 |
| Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся. | **-** | 2 | 2 |
| 9 | **Итоговое занятие - однодневный поход** | **-** | **8** | **8** |
|  | **Итого:** | **28** | **42** | **70** |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**«Юный эколог»**

*Базовый уровень*

**Объединение «Траверс»**

***Первый год обучения. (70 часов)***

**1. Введение**

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и

значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания 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 учебными помещениями. Презентация "Что такое туризм"

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр презентации о охране природы, помощи птицам и животным .

Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном

полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг Центра, школы, дома, на улице, участие в мероприятиях по ее улучшению .

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 задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований 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 на природе и выработки навыков наблюдательности.

**2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

2.1. 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 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.

2.2. 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... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. 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 и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия*. Игра- эстафета «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по поселку в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. 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*. Туристская прогулка в парк - на берег реки Кама .

Учим детей в естественных условиях упаковывать продукты питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста 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).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила

воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его 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).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, 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 правила ухода за 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*. Просмотр презентации. Игра - "Мы идем в поход". 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.

2.7. 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 правила

пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

*Практическое занятие*. Игра-состязание «Качественный ремонт личного снаряжения»

(способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков 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 местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Показ - призентации.

2.9. 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.

*Практические занятия*. Игра - эстафета "Мы тури- тури туристы". Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки ( площадка у ЦДТ или парк).

2.10. 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.

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

**3. Азбука топографии**

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

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

*Занятие на местности.* Экскурсия на двор (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (двора ЦДТ, 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*. Презентация на тему "Карты". Зарисовка занимающимися плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения ЦДТ, двора своего дома или своей улицы.

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

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных

сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки Знакомство с изображением местности школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

*Практические занятия*. Презентация "Условные знаки". Топографический диктант -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.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практическое занятие*. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу,

объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на

местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Занятия на местности*. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке,

микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно- тропиночной сети.

4.2. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

*Занятия на местности* – экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение экскурсии под руководством педагога «Акватория вдохновения» в рамках краевого проекта «Пермский край. Территория культуры» в п Уральский.

**5. В гостях у доктора Айболита**

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при: порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика

попадания в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания

посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки; ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза; тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления.

Оказание необходимой помощи; солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практическое занятие.* Презентация на тему. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

*Практическое занятие*. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки

(экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах

простых травм.

*Практические занятия*. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

*Занятия на местности.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших

транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке

пострадавшего.

**6. Основы краеведения**

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

*Практические занятия*. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

*Практическое занятие*. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы ; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни

фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии.

Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской

прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

*Практические занятия.* Экскурсия в музей презентация на тему "Город на воде" Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Экскурсия краеведческий музей поселка. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии –узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

**7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

7.1. Пешеходный туризм (походы в естественных условиях)

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского

специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

*Практическое занятие*. Просмотр презентации о способах преодоления простейших

естественных препятствий (без снаряжения).

*Занятия на местности*. Игра - эстафета."Весёлый поход". Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам.

Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Спортивный пешеходный туризм - дистанция.(спортивные соревнования)

Полоса препятствий пешеходного туризма со специальным туристическим снаряжением (осень, весна).

Ознакомление со специальным туристическим снаряжением.

СНАРЯЖЕНИЕ для занятия обязательно на всех этапах

1. Основные требования

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения дальнейшее его использование запрещено.

**2. Веревки**

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки  диаметром не менее 10 мм.

3 **Карабины**

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой -полуавтоматы, участник сам блокирует карабин.

**4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)**

К использованию допускаются ИСС, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они состоят из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

**5. Ус самостраховки**

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием.

Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров. Ус самостраховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

**6.Экипировка участника**

**Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр**.

**Узлы**

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия.

Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Занятия на местности*. Туристические игры- соревнования. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, навесная переправа.

**7.3 «Залинг»** - вид пешеходного туризма, проводимый в закрытых помещениях(залах).

 В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Здоровьесбережение, начинается со среднего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки а так же компьютеры и телефоны и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки.

Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Имитация препятствий дистанции пешеходная

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом оборудования.

Этап технический, блок этапов технических (далее этап) – часть дистанции, на которой участник (связка), преодолевает препятствие

Опасная зона (ОЗ) – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или самостраховке.

Технический прием (ТП) – действия участника (связка), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по [спортивному туризму](https://pandia.ru/text/category/sportivnij_turizm/).

Перила – основная веревка, используемая г (связкой) участником для преодоления препятствия.

Верхняя страховка - это страховка, при которой страховочная веревка закреплена за две верхние точки страховки или верхнюю станцию страховки.

Нижняя страховка - это страховка, при которой турист последовательно прощелкивает страховочную веревку в индивидуальные точки страховки, расположенные на трассе.

Зона безопасности - область возможного силового удара туриста в случае его срыва или спуска. В зоне безопасности не должны находиться посторонние предметы, посторонние люди кроме туриста и страхующего.

Точка опоры (ТО) – точка крепления специального снаряжения.

**7.4 СНАРЯЖЕНИЕ для занятия "Залингом"**

**На всех этапах «Залинга» верхняя страховка ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

**1. Основные требования**

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения дальнейшее его использование запрещено.

**2. Веревки**

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки  диаметром не менее 10 мм.

3 **Карабины**

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой -полуавтоматы, участник сам блокирует карабин.

**4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)**

**7.5.  ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К занятиям «Залингом» допускаются обучающиеся системы дополнительного образования детей, прошедшие под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности и имеющие медицинскую справку-допуск на текущий учебный год.

2. При проведении занятий пешеходным туризмом необходимо использовать специальное оборудование и снаряжение (каски, обвязки, муфтованные карабины, страховочные системы и пр.), а также соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий «Залингом» возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при занятиях на неисправном снаряжении, а также при занятиях без страховки или плохо замуфтованном карабине;

- травмы при занятиях «Залингом» без использования гимнастических матов;

- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;

4. На месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травме.

5. При проведении занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила [пожарной безопасности](https://pandia.ru/text/category/pozharnaya_bezopasnostmz/), знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен не менее чем двумя [огнетушителями](https://pandia.ru/text/category/ognetushiteli/).

6. Перед началом занятий педагог, проводящий занятия обязан:

- Проверить техническое состояние оборудования и снаряжения (карабинов, верёвок, обвязок, страховочных систем и др.), проветрить помещение.

-  Надеть спортивный костюм, [спортивную обувь](https://pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/) с нескользкой подошвой и специальное снаряжение, используемое для страховки.

- Проверять одетое обучающимися снаряжение, узел, завинченность муфты на карабинах, организацию страховки.

- В местах проведения занятий положить ровно гимнастические маты, чтобы между ними не было зазоров.

- Убедиться в отсутствии различных предметов в зоне безопасности.

- Провести с обучающимися под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности.

7. Не начинать занятия без педагога и его проверки состояния одетого обучающимися специального снаряжения.

8. Не проводить занятия при отсутствии страховки, организованной педагогом.

9. Занятия разрешается проводить только при наличии верхней и нижней страховки. При прохождении дистанции с нижней страховкой, страховка всегда дублируется верхней. Муфты на карабинах должны быть завинчены.

10. Не отходить далеко от стены во время организации верхней страховки. При необходимости организуют страховку вдвоём, если один страхующий не успевает выбрать верёвку.

11. Не отвлекаться и не совершать какие-либо действия не связанные с осуществляемой страховкой.

12. Не допускается работа на нижней страховке без дублирования верхней.

13. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции, пунктах страховки и т. п. прекратить занятие до устранения аварийной ситуации.

14. При появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах), приостановить занятия до замены их на исправные.

15. При появлении во время занятий боли в руках, потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и по необходимости обратиться к врачу.

16. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, без паники обеспечить эвакуацию обучающихся из спортивного зала, обеспечить уведомление администрации учреждения о возникновении пожара и вызов пожарных; приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств.

17. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

18. При несчастном случае педагог, проводящий занятия, обязан немедленно сообщить об этом администрации

19. К соревнованиям «Залингом» допускаются обучающиеся объединения "Траверс" и "Основы туризма", прошедшие под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности и имеющие медицинскую справку (разрешение и согласие родителей) .

20. При проведении соревнований пешеходным туризмом необходимо использовать специальное оборудование и снаряжение ( обвязки, муфтованные карабины, страховочные системы и пр.), а также соблюдать правила поведения.

21 На перилах может находиться один участник.

22 Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр.

**7.6 Перечень этапов:**

Дисциплина «дистанция - пешеходная» .

1.Переправа с опорой по параллельным перилам с перестежкой

2 Переправа с опорой по параллельным перилам с перестежкой

3.Навесная переправа.

**Переправа с опорой по параллельным перилам с перестёжкой**

**Задача участников - преодолеть переправу**. При прохождении параллельных перил на время, участник стоит на нижней верёвке до перемычки, размуфтованный карабин держит у верхних перил (ждёт команды “Внимание, Марш!”). По команде “Марш!”, включается секундомер, участник осуществляет самостраховку с помощью “уса” самостраховки, который пристёгивается к верхним перилам, муфтует карабин. Только после этого начинает движение. Участник движется по верёвке боком, приставным шагом, держась за верхние перила двумя руками и продвигая карабин между рук . Рекомендуется движение скользящим шагом, что снижает колебания веревки. Голова повёрнута в сторону движения. Пройдя первые перила, участник заходит за перемычку двумя ногами и не размуфтовывая карабин, встает ногами на вторую параллельную переправу с помощью карабина второго уса встает на самостраховку, делает перестёжку, после чего снимается с первого страховочного уса размуфтовывает карабин и продолжает движение по вторым перилам, участник заходит за перемычку двумя ногами и размуфтовывая карабин, отстёгивается от перил, говорит “Свободно!”, время останавливается. На перилах может находиться только один участник. По мере освобождения перил по ним могут двигаться следующие участники.

**Навесная переправа**

Порядок пристегивания к перилам при прохождении этапа навесная переправа включает следующие пункты:

Порядок пристежки: участник «усом» самостраховки пристегивается к судейским страховочным перилам , при этом:  если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки, Участник закрепляет скрестно ноги на верхней верёвке, левой рукой обхватывает верёвку, а правой держит беседочный карабин около этой верёвки и готов пристегнуться. По команде “Марш!”, включается секундомер. Участник осуществляет самостраховку с помощью беседочного карабина, при сблокированной страховочной системе. Прохождение навесной переправы осуществляется головой вперёд, участник двигается по верёвке, вытягивая себя руками и помогая ногами При прохождении навесной переправы участник закрепляет скрестно ноги, держится за верёвку, отстёгивает карабин и говорит “Свободно!”, время останавливается; На переправе может находиться только один участник .

7.7. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и

применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

*Практические занятия*. Игра - эстафета. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7.8 Скалолазание. Способы преодоления естественных препятствий – горы, скалы. Просмотр презентации о скалолазание. Экскурсия на скалодром в ДК и С.

*Практическое занятия* Игры, полоса препятствий со специальным туристическим снаряжением (страховочные системы) на скалодроме.

7.9. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями.

Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр презентации). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

*Практические занятия*. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение

правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

*Занятия на местности*.

Лыжные прогулки в лес по зимней тропе Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.10 Водный туризм. Способы преодоления естественных препятствий - реки. Просмотр презентации о водном туризме. Ознакомление сплав средствами ( лодки, катамараны и т.д.) Экскурсия на ( турбаза) п. Уральский

*Практическое занятия* Сборка и разборка катамарана. Викторина на тему " Малые реки Нытвенского ГО"

**8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия*. Спортивные, народные игры с детьми. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

*Занятия на местности.* Игра - эстафета с различными препятствиями. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные подвижные игры: "Мышеловка". "Паутинка" и т.д. (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление

психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое

развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практическое занятие*. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, наблюдений за параметрами физического развития организма.

**9. Итоговое занятие.**

*Занятие на местности.* Проведение однодневного похода в естественных условиях с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе, выработки туристических навыков и наблюдательности.

Учебно-тематический план

на 2023-2024 уч. год

дополнительной общеразвивающей программы

«Юный эколог»

естественнонаучной направленности.

Базовый уровень: объединение «Траверс»

Возраст обучающихся 12-13 лет

Второй год обучения: 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 70 часов в год

№ Тема Теория Практика Всего

1 Введение 2 2

-инструктажи по Т.Б, ППБ ,

-Оздоровительная роль туризма 1 1

-Правила поведения юных туристов 1 1

2 Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста 1 11 12

Основы безопасности в природной среде

Основы безопасности дома и в школе

1

1

2

Личное снаряжение и уход за ним. Личная гигиена юного туриста -

2 2

Питьевой режим на туристской прогулке

Групповое снаряжение и уход за ним

Индивидуальный и групповой ремонтный набор - 2 2

Организация биваков и охрана природы

Установка палаток - 2 2

Туристская группа на туристской прогулке (туристская прогулка. поход ) - 4 4

3 Азбука топографии 1 3 4

Мой дом, моя школа, школьный двор

План местности 1

1

2

Условные знаки

Ориентирование по сторонам горизонта - 2 2

4 Туристское и экскурсионное ориентирование - 2 2

Ориентирование на местности

Экскурсионное ориентирование - 2 2

5 В гостях у доктора Айболита 1 3 4

Оказание первой доврачебной помощи

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Индивидуальная и групповая медицинские аптечки 1

1 2

Способы транспортировки пострадавшего - 2 2

6 Основы краеведения 1 3 4

Родословие.

Земляки. 1

1 2

Природное наследие -

2

2

7 Азбука спортивно-оздоровительного туризма 10

22

32

Пешеходный туризм (турист прогулки). 2 2

Спортивный туризм (спортивные игры) 1 1 2

"Залинг "- вид спортив туризма (в зале) 1 1 2

Снаряжение для занятий залингом 1 1 2

Техника безопасности 1 1 2

Перечень этапов Совершенствование техники прохождения “подъёма, траверса, спуска” с использованием перестёжки, параллельные перила и навесная переправа 2 6 8

Туристские узлы и их применение . 2 2 4

Скалолазание . 2 2 4

Лыжный туризм . 2 2

Водный туризм. 4 4

8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Спортивные туристские подвижные игры. -

1 2

1 2

2

9 Тестирование обучающихся - 2 2

10 Итоговое занятие - однодневный поход - 6 6

Итого: 17 53 70

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

«Юный эколог»

естественнонаучной направленности.

Базовый уровень

Объединение «Траверс»

второй год обучения.

1. Введение

Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б по проведению учебных занятий прогулок и походов. План и режим занятий. Содержание - план тематических мероприятий.. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и

значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания 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 учебными помещениями, с литературой.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр презентации о охране природы, помощи птицам и животным .

Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном

полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг Центра, школы, дома, на улице, участие в мероприятиях по ее улучшению .

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 задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований 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 задание. Презентация "Берегите природу"- с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. 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 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.

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

2.3. 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 и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра- эстафета «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по поселку в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. 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. Туристская прогулка в парк - на берег реки Кама .

Учим детей в естественных условиях упаковывать продукты питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста 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).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила

воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его 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).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, 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 правила ухода за 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. Просмотр презентации. Игра - "Мы идем в поход". Игра- эстафета "Мы тури - туристы". 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.

2.7. 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 правила

пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра «Качественный ремонт личного снаряжения»

(способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков 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 местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Показ - презентации. Рисуем схему- бивака

2.9. 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.

Практические занятия. Игра - эстафета "Мы тури- тури туристы". Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки ( площадка у ЦДТ или парк).

2.10. 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 пригоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего.

Туристская прогулка - п. Уральский «История одного события» по мотивам художественного фильма «Дальние страны» по повести А.П. Гайдара;

3. Азбука топографии

3.1 Ориентирование в походе. Определение понятия "ориентирование". Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и отчетам. Описание пути движения как средство ориентирования. Обязанности проводника до и во время похода.

Компас Адрианова. Надежность компаса. Другие типы компасов (туристский компас, жидкостный компас ориентировщика. Упражнения по азимутальному кольцу и по прямым засечкам.

Практические занятия. Поверки компаса Адрианова; упражнения по азимутальному кольцу и засечкам.

3.2 Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту. Четыре способа движения по азимуту. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте - выдерживание общего заданного направления; использование Солнца и тени; память направления.

Способы измерения проходимого расстояния при нормальном и быстром движении. Инструментальное и глазомерное измерение азимутов на карте и построение азимутов. Движение по азимуту в тумане.

3.3. Топографическая карта.

Определение карты. Значение карт в народном хозяйстве и обороне. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Местность, местные предметы, рельеф, ситуация. Основные формы рельефа, изображение рельефа на топографических картах способом горизонталей. Упражнения на составление характеристики местности по картам и на натуре.

Масштабы топографических карт. Решение задач на масштаб. Измерение расстояний на карте с помощью курвиметра. Классификация карт по масштабу и назначению. Километровая сетка топографической карты, ее отличие от сетки географических координат. Определение целых координатных величин точек на карте.

Практические занятия. Презентация на тему "Карты". Зарисовка занимающимися плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения ЦДТ, двора своего дома или своей улицы.

3.4. Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки. Зарисовка новой группы знаков и характеристик. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Фотокопия карты и ее особенности. Карты, применяемые на соревнованиях по туристскому ориентированию на местности.

Практические занятия. Расстояние между двумя населенными пунктами равно... Чему равно это расстояние на карте масштаба...?"; определение масштаба карты по размерам сетки прямоугольных координат и другим признакам. Восстановление масштаба карты по известному масштабу другой карты той же местности; решение задач на быстрое определение более крупного из нескольких заданных числовых масштабов; работа курвиметром и циркулем-измерителем; определение квадратов по заданным координатам; чтение различных топокарт, в том числе и самодельных, изготовленных фотоспособом.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных

сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки Знакомство с изображением местности школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Презентация "Условные знаки". Топографический диктант -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.

3.5. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу,

объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

Туристская прогулка по территории п Уральский - «Город на воде" (Марчуговскому болоту- красное и белое озеро, исток реки Ореховка).

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на

местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке,

микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно- тропиночной сети.

4.2. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение экскурсии под руководством педагога «Акватория вдохновения» в рамках краевого проекта «Пермский край. Территория культуры» в п Уральский. Презентация - "Экскурсия по п Уральский". работа обучающихся ЦДТ.

5. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при: порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика

попадания в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания

посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки; ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза; тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления.

Оказание необходимой помощи; солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Презентация на тему. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки

(экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах

простых травм.

Практические занятия. Игра- соревнование. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших

транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке

пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие. Однодневный поход -д. Новая Станция " Стрельбище" Во время ВОВ был размещен 460-й запасной полк Уральского военного округа; д. Сукманы к памятнику захоронение участникам гражданской войны.

Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы ; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни

фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии.

Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской

прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия. Экскурсия в музей презентация на тему "Город на воде" Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Экскурсия краеведческий музей поселка. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии –узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Туристская прогулка (лыжная) по местам обнаружения остатков мамонта - Ворошиловская горка (левый берег реки Кама).

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм (походы в естественных условиях)

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского

специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр презентации о способах преодоления простейших

естественных препятствий (без снаряжения).

Занятия на местности. Игра - эстафета."Весёлый поход". Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам.

Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Спортивный пешеходный туризм - дистанция.(спортивные соревнования)

Полоса препятствий пешеходного туризма со специальным туристическим снаряжением (осень, весна).

Ознакомление со специальным туристическим снаряжением.

СНАРЯЖЕНИЕ для занятия обязательно на всех этапах

1. Основные требования

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения дальнейшее его использование запрещено.

2. Веревки

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки диаметром не менее 10 мм.

3 Карабины

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой -полуавтоматы, участник сам блокирует карабин.

4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)

К использованию допускаются ИСС, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они состоят из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

5. Ус самостраховки

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием.

Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров. Ус самостраховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

6.Экипировка участника

Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр.

Узлы

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия.

Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Туристические игры- соревнования. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, навесная переправа.

7.3 «Залинг» - вид пешеходного туризма, проводимый в закрытых помещениях(залах). Имитация препятствий дистанции пешеходная

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Здоровье сбережение, начинается со среднего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки а так же компьютеры и телефоны и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки.

Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

.Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом оборудования.

Этап технический, блок этапов технических (далее этап) – часть дистанции, на которой участник (связка), преодолевает препятствие

Опасная зона (ОЗ) – часть этапа, на которой участник обязан находиться на страховке или самостраховке.

Технический прием (ТП) – действия участника (связка), направленные на прохождение этапа и не противоречащие Правилам соревнований по спортивному туризму.

Перила – основная веревка, используемая г (связкой) участником для преодоления препятствия.

Верхняя страховка - это страховка, при которой страховочная веревка закреплена за две верхние точки страховки или верхнюю станцию страховки.

Нижняя страховка - это страховка, при которой турист последовательно прощелкивает страховочную веревку в индивидуальные точки страховки, расположенные на трассе.

Зона безопасности - область возможного силового удара туриста в случае его срыва или спуска. В зоне безопасности не должны находиться посторонние предметы, посторонние люди кроме туриста и страхующего.

Точка опоры (ТО) – точка крепления специального снаряжения.

7.4 СНАРЯЖЕНИЕ для занятия "Зайлингом"

На всех этапах «Залинга» верхняя страховка ОБЯЗАТЕЛЬНА!

1. Основные требования

Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения дальнейшее его использование запрещено.

2. Веревки

Для организации страховки, перил и сопровождения применяются только основные веревки диаметром не менее 10 мм.

3 Карабины

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой -полуавтоматы, участник сам блокирует карабин.

4. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)

К использованию допускаются ИСС, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они состоят из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

5. Ус самостраховки

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием.

Длина короткого уса самостраховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров. Ус самостраховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

6.Экипировка участника

Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр.

Узлы

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

7.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ2.

.1. К занятиям «Залингом» допускаются обучающиеся системы дополнительного образования детей, прошедшие под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности и имеющие медицинскую справку-допуск на текущий учебный год.

.2. При проведении занятий пешеходным туризмом необходимо использовать специальное оборудование и снаряжение (каски, обвязки, муфтованные карабины, страховочные системы и пр.), а также соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий «Залингом» возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при занятиях на неисправном снаряжении, а также при занятиях без страховки или плохо замуфтованном карабине;

- травмы при занятиях «Залингом» без использования гимнастических матов;

- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;

4. На месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травме.

5. При проведении занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен не менее чем двумя огнетушителями.

6. Перед началом занятий педагог, проводящий занятия обязан:

¬ Проверить техническое состояние оборудования и снаряжения (карабинов, верёвок, обвязок, страховочных систем и др.), проветрить помещение.

¬ Надеть спортивный костюм, спортивную обувь с нескользкой подошвой и специальное снаряжение, используемое для страховки.

¬ Проверять одетое обучающимися снаряжение, узел, завинченность муфты на карабинах, организацию страховки.

¬ В местах проведения занятий положить ровно гимнастические маты, чтобы между ними не было зазоров.

¬ Убедиться в отсутствии различных предметов в зоне безопасности.

¬ Провести с обучающимися под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности.

7. Не начинать занятия без педагога и его проверки состояния одетого обучающимися специального снаряжения.

8. Не проводить занятия при отсутствии страховки, организованной педагогом.

9. Занятия разрешается проводить только при наличии верхней и нижней страховки. При прохождении дистанции с нижней страховкой, страховка всегда дублируется верхней. Муфты на карабинах должны быть завинчены.

10. Не отходить далеко от стены во время организации верхней страховки. При необходимости организуют страховку вдвоём, если один страхующий не успевает выбрать верёвку.

11. Не отвлекаться и не совершать какие-либо действия не связанные с осуществляемой страховкой.

12. Не допускается работа на нижней страховке без дублирования верхней.

13. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции, пунктах страховки и т. п. прекратить занятие до устранения аварийной ситуации.

14. При появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах), приостановить занятия до замены их на исправные.

15. При появлении во время занятий боли в руках, потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и по необходимости обратиться к врачу.

16. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, без паники обеспечить эвакуацию обучающихся из спортивного зала, обеспечить уведомление администрации учреждения о возникновении пожара и вызов пожарных; приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств.

.17. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

18. При несчастном случае педагог, проводящий занятия, обязан немедленно сообщить об этом администрации

19. К соревнованиям «Залингом» допускаются обучающиеся объединения "Траверс" и "Основы туризма", прошедшие под роспись в журнале инструктаж по соблюдению правил безопасности и имеющие медицинскую справку (разрешение и согласие родителей) .

.20. При проведении соревнований пешеходным туризмом необходимо использовать специальное оборудование и снаряжение ( обвязки, муфтованные карабины, страховочные системы и пр.), а также соблюдать правила поведения.

.21 На перилах может находиться один участник.

22 Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр.

7.6 Перечень этапов:

Дисциплина «дистанция - пешеходная» .

Совершенствование техники прохождения “подъёма, траверса, спуска” с использованием перестёжки, параллельные перила и навесная переправа:

1.Переправа с опорой по параллельным перилам с перестежкой

2 Навесная переправа

3 “Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке

4. “Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке”.

5 Этап “Спуск с самостраховкой, применяя “восьмёрку”.

1. Переправа с опорой по параллельным перилам с перестёжкой

Задача участников - преодолеть переправу. При прохождении параллельных перил на время, участник стоит на нижней верёвке до перемычки, размуфтованный карабин держит у верхних перил (ждёт команды “Внимание, Марш!”). По команде “Марш!”, включается секундомер, участник осуществляет самостраховку с помощью “уса” самостраховки, который пристёгивается к верхним перилам, муфтует карабин. Только после этого начинает движение. Участник движется по верёвке боком, приставным шагом, держась за верхние перила двумя руками и продвигая карабин между рук . Рекомендуется движение скользящим шагом, что снижает колебания веревки. Голова повёрнута в сторону движения. Пройдя первые перила, участник заходит за перемычку двумя ногами и не размуфтовывая карабин, встает ногами на вторую параллельную переправу с помощью карабина второго уса встает на самостраховку, делает перестёжку, после чего снимается с первого страховочного уса размуфтовывает карабин и продолжает движение по вторым перилам, участник заходит за перемычку двумя ногами и размуфтовывая карабин, отстёгивается от перил, говорит “Свободно!”, время останавливается. На перилах может находиться только один участник. По мере освобождения перил по ним могут двигаться следующие участники.

2.Навесная переправа

Порядок пристегивания к перилам при прохождении этапа навесная переправа включает следующие пункты:

Порядок пристежки: участник «усом» самостраховки пристегивается к судейским страховочным перилам , при этом: если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки, Участник закрепляет скрестно ноги на верхней верёвке, левой рукой обхватывает верёвку, а правой держит беседочный карабин около этой верёвки и готов пристегнуться. По команде “Марш!”, включается секундомер. Участник осуществляет самостраховку с помощью беседочного карабина, при сблокированной страховочной системе. Прохождение навесной переправы осуществляется головой вперёд, участник двигается по верёвке, вытягивая себя руками и помогая ногами При прохождении навесной переправы участник закрепляет скрестно ноги, держится за верёвку, отстёгивает карабин и говорит “Свободно!”, время останавливается; На переправе может находиться только один участник .

3. Этап “Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке”. При прохождении этого этапа, ребята подбегают к концу перильной верёвки и прусиком вяжут на ней двойной схватывающий узел. Узел может вязать вся команда , находясь в безопасной зоне, а пристегиваться карабином от прусика к страховочной системе в грудное перекрестие обвязки может только первый участник , т.к. по технике безопасности на перильной верёвке может находиться только один человек. Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную верёвку, т.е. постоянно выбирая её руками и поддерживая в “нагруженном” состоянии. Узел должен находиться выше верхней руки участника и “проталкиваться” вверх по мере подъёма. Запрещается зажимать узел в кулак. Первый, дойдя до перемычки, другим прусиком вяжет на следующей перильной верёвке (продолжении первой) двойной схватывающий узел и, пристегнув карабин с прусиком к карабину страховочной системы, отстёгивается от первой верёвки. На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, закончившим, прохождение этапа и после отключения своей страховочной системы дают команду “Свободно!”, означающую, что следующий участник может начинать движение по перилам.

4 Этап “Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке”. После подъёма по склону, участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам скользящим карабином “уса” самостраховки . После чего он отстёгивает карабин и развязывает петлю со схватывающим узлом от предыдущей перильной верёвки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит склон боком, приставными шагами держась за страховочные перила двумя руками, между руками продвигая карабин, с помощью которого осуществляется самостраховка . При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин “уса” самостраховки (совершить “перестёжку”). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным “усом” самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение .

5 Этап “Спуск с самостраховкой, применяя “восьмёрку”. Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется прусиком, которым с помощью схватывающего узла присоединяются к перилам и пристёгиваются карабином к страховочной системе в грудное перекрестие . Узел находится выше участника и проталкивается вниз по мере спуска. Нельзя зажимать узел в кулак . На спуске используем спусковое устройство “восьмёрку”. Для этого берём перильную верёвку, на которой связан схватывающий узел и пропускаем в большее кольцо “восьмёрки” и заводим сверху за малое кольцо. Таким образом “восьмёрку” пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20см от устройства.

7.7. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и

применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Игра - эстафета. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7.8 Скалолазание. Способы преодоления естественных препятствий – горы, скалы. Просмотр презентации о скалолазание. Экскурсия на скалодром в ДК и С.

Практическое занятия Игры, полоса препятствий со специальным туристическим снаряжением (страховочные системы) на скаладроме.

7.9. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями.

Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр презентации). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение

правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Занятия на местности.

Лыжные прогулки в лес по зимней тропе Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.10 Водный туризм. Способы преодоления естественных препятствий - реки. Просмотр презентации о водном туризме. Ознакомление сплав средствами ( лодки, катамараны и т.д.) Экскурсия на ( турбаза) п. Уральский

Практическое занятия Сборка и разборка катамарана. Викторина на тему " Малые реки Нытвенского района"

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Спортивные, народные игры с детьми. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Игра - эстафета (Квест) с различными препятствиями. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные туристские подвижные игры "Мышеловка", "Паутинка" и т.д. (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся.

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление

психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое

развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, наблюдений за параметрами физического развития организма.

9. Итоговое занятие.

Занятие на местности. Проведение зачетного однодневного похода в естественных условиях, протяженностью до 10 километров , где обучающиеся приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды, подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с участниками).

Учебная программа похода: упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых топографических знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий; разбор итогов похода (коллективно). Тренировка выносливости, обход препятствий по азимутам, проведение ближней разведки, организация бивака, охрана природы и памятников история и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах, разбор итогов похода.

Учебно-тематический план

на 2023- 2024 уч. год

дополнительной общеразвивающей программы

«Юный эколог»

естественнонаучной направленности.

Базовый уровень: объединение «Траверс»

Третий год обучения: 2 часа в неделю, 8 часов в месяц, 70 часов в год

№ Тема Теория Практика Всего

1 -Инструктажи по Т.Б, ППБ ,

-Оздоровительная роль туризма 1 1 2

-Правила поведения юных туристов 1 1 2

2 Проблемы вынужденного автономного существования. 2

- 2

-Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе .

-Основные факторы стресса и способы преодоления. 1 - 1

- Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях. 1 - 1

3 Подача сигналов бедствии. 2 2 4

- Специальные и подручные средства сигнализации

-Способы сигнализации в

дневное и ночное время. 2 2

4

4 Ориентирование на местности. 2 2 4

- Ориентирование по компасу.

-Способы ориентирования по местным признакам по солнцу. 1 1 2

-Ориентирование в ночное время

Определение времени без часов 1

1

2

5

Определение направления и движения по азимуту. 1

1

2

6 Организация убежища и укрытия. 2 2 4

- Выбор места убежища и типы укрытия. 1 1 2

- Особенности организации убежища. 1 1 2

7 Костер. Основные принципы обращения с огнем. 2 2 4

-Меры по предотвращению пожаров в природных условиях. 1 1 2

-Типы костров их организация, и их особенности.

- Способы разведения костра 1 1 2

8 Питьевой режим и добывание воды. 2 2 4

-Водоснабжение в походе, очистка, обеззараживание воды. 1 1 2

- Сбор воды и использование осадков. Питьевой режим на маршруте и стоянках. 1 1 2

9 Питание и добывание пищи. 5 5 10

- Правила преодоления голодания . 1 1 2

-Лекарственные растения и их использование в природных условиях. 1 1 2

-Добывание животной пищи. Нетрадиционная пища. 1

1

2

-Особенности приготовления и хранения пищи в условиях похода. 2 2 4

10 Организация, подготовка и проведение турпоходов. 2 4 6

- Разработка маршрута.

Подготовка к походу.

- Организация биваков, свертывание лагеря. 1 2

3

- Личная гигиена в походе.

- Формирование ответственного отношения учащихся к окружающей среде. 1 2

3

11

12.

Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи пострадавшим при неотложных ситуациях 6 6 12

- Профилактика теплового и солнечного удара. Удар молнии и меры безопасности в грозу.

- Мозоли, их профилактика и лечение в походных условиях 1

1

2

- Укусы насекомых и первая медицинская помощь при них. 1 1 2

Виды кровотечений, способы остановки. Ушибы, вывихи, растяжения, переломы и первая медицинская помощь при них.

Походные средства переноски пострадавшего. 2 2 4

10. Экстренная реанимационная помощь при остановки дыхания и сердцебиения. 2 2 4

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Спортивные туристские подвижные игры. 2 4 6

Тестирование обучающихся - 2 2

13 Итоговое (поход) 8 8

всего 29 41 70

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

«Юный эколог»

естественнонаучной направленности.

Базовый уровень

Объединение «Траверс»

третий год обучения.

1. Введение

Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б по проведению учебных занятий прогулок и походов. План и режим занятий. Содержание - план тематических мероприятий.. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Нормативы спортивных разрядов по туризму.

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и

значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания 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.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр презентации о охране природы, помощи птицам и животным .

Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном

полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг Центра, школы, дома, на улице, участие в мероприятиях по ее улучшению .

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 задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристического слета, состязаний, соревнований и игр.

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

2. Проблемы вынужденного автономного существования.

2.1 Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе. Факторы, определяющие успех выживания (антропометрические, природно-средовые, материально-технические, экологические).

2.2. Основные факторы стресса: чувство страха, одиночество, потеря ориентировки, переутомление, голод, жажда, жара, боль и т. д., способы их преодоления. Проблемы адаптации к условиям среды.

2.3 Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.

3. Подача сигналов бедствия.

3.1 Специальные (рация, сигнальный фонарь, сигнальные ракеты, дымовая шашка) и подручные средства сигнализации (костры, зеркальце, демаскировка местности).

3.2 Подача сигналов во время передвижения. Способы сигнализации в дневное и ночное время. Международные коды сигналов на земле и сигнальные жесты.

4. Ориентирование на местности.

4.1 Ориентирование по компасу. Пользование компасом и самодельный компас.

4.2 Способы ориентирования по местным признакам. Ориентирование по солнцу (по положению в течение дня и высоте стояния, наблюдением за тенью, по часам и солнцу).

4.3 Ориентирование в ночное время (по Полярной звезде, по движению звезд, по Луне).

4.4 Определение времени без часов (по солнцу, по луне, поведению птиц и растений).

5. Определение направления и движение по азимуту.

Азимут, определение, отсчет и назначение.

Простейшие приемы измерения и оценки расстояний на местности (по карте, по скорости пешехода, глазомерная съемка).

6. Организация убежища и укрытия

6.1 Выбор места и типа укрытия в зависимости от особенностей местности, наличие подручных «стройматериалов». Основные требования к временному укрытию.

6.2 Особенности организации убежища на равнине и в гористой местности, в лесу, в степи, в зимних условиях.

7. Костер. Основные принципы обращения с огнем.

7.1 Безопасность у костра. Меры по предотвращению пожаров в природных условиях.

7.2 Выбор места для костра и устройство кострища. Исходные материалы для трута, растопка, основное топливо и его заготовка.

Типы костров и их организация (шалаш, колодец, пирамида, звезда, нодья, таежный, ночной). Виды костров и очагов (костер для обогрева, для сушки одежды, приготовления пищи, сигнальный), их особенности.

7.3 Способы разведения костра без спичек, в сырую погоду, в снегу, поддержание огня и его переноска.

8. Питьевой режим и добывание воды.

8.1 Водоснабжение в условиях автономии, поиск источников воды. Очистка от примесей и обеззараживание воды (изготовление простейших фильтров и опреснителей, кипячение , обеззараживание медикаментами, специальными химическими средствами и народными способами).

8.2 Сбор и использование осадков. Питьевой режим на маршруте и стоянках.

9. Питание и добывание пищи.

9.1 Правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономии.

Съедобные ягоды, грибы, орехи. Проверка на съедобность.

9.2Лекарственные растения и их использование в природных условиях.

9.3Добывание животной пищи (изготовление оружия, различные способы охоты и рыбной ловли). Нетрадиционная пища.

9.4 Особенности приготовления пищи в условиях автономии (при наличии и отсутствии посуды для варки). Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи. Хранение приготовленной пищи и пищевых запасов.

10. Организация, подготовка и проведение турпоходов.

10.1 Разработка маршрута. Составление план-графика. Определение идеи, цели путешествия и сроков.

Комплектование и организация группы. Подготовка снаряжения, комплектование аптечки, составление рациона. Режим походной жизни, организация движения, чередование нагрузки и отдыха.

10.2 Организация биваков, свертывание лагеря.

10.3Личная гигиена в походе.

10.4Формирование ответственного отношения учащихся к окружающей среде.

11. Наиболее типичные опасности для здоровья в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи пострадавшим при неотложных ситуациях

11.1 Профилактика теплового и солнечного удара. Режим пребывания на солнце и загар. Удар молнии и меры безопасности в грозу.

11.2 Мозоли, их профилактика и лечение в походных условиях.

11.3 Укусы насекомых и клещей, змей, ожоги растениями и первая медицинская помощь при них.

11.4 Виды кровотечений, способы остановки. Ушибы, вывихи, растяжения, переломы и первая медицинская помощь при них.

11.5 Экстренная реанимационная помощь при остановки дыхания и сердцебиения. Способы искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Признаки клинической смерти. 8. 12.Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

.. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Спортивные, народные игры с детьми. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Игра - эстафета (Квест) с различными препятствиями. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные туристские подвижные игры "Мышеловка", "Паутинка" и т.д. (в том числе народные) игры.

13.Вид итогового контроля занятия- проведение туристического похода.

Проведение зачетного однодневного похода в естественных условиях, протяженностью до 10 километров , где обучающиеся приобретают навыки походной жизни, осваивают технику различных переправ через водные преграды, подготовка похода: хозподготовка, копирование карт, разбор ниток движения, намеченных дежурным проводником, составление документации (индивидуальная работа с участниками).

Учебная программа похода: упражнения в составлении описания пути движения (ОПД); упражнения в составлении характеристик местности (коллективно, устно); разбор незнакомых топографических знаков местных предметов, встречаемых в пути; техника преодоления естественных препятствий; разбор итогов похода (коллективно). Тренировка выносливости, обход препятствий по азимутам, проведение ближней разведки, организация бивака, охрана природы и памятников история и культуры, соблюдение гигиенических правил в пути и на привалах, разбор итогов похода.