

МКУ «Управление образования Шебекинского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Развитие»
Шебекинского городского округа Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» июня 2020 года
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦОД «Развитие»
Т. Г. Ткачева
Приказ № 68 от «10» июня 2020 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа туристско — краеведческой направленности
«Школа безопасности»**

Возраст учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Кравцов Ленис Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Сычева Ольга Николаевна, методист

г. Шебекино, 2020

В настоящее время возрастает роль и ответственность системы образования в выработке у подрастающего поколения привычек здорового образа жизни и обеспечения повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности. Задача педагогов состоит в том, чтобы подготовить детей к встрече с различными сложными, а порой опасными ситуациями, научить их безопасно для своего здоровья находить пути выхода из данных ситуаций.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа безопасности» имеет туристско-краеведческую направленность.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии с «Базовым уровнем» сложности.

Отличительной особенностью и новизной программы является использование и реализация в программе общедоступных и специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы в том, что при освоении учащимися содержания программы закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром, умение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с опасностями, учащиеся получают самостоятельный опыт взаимоотношений с людьми, природными обитателями, явлениями и техникой.

Программа составлена после изучения методических пособий:

- Фролова Т.В. «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. 1 – 6 классы. Программа «В жизнь по безопасной дороге», занятия, акции».-М., Учитель, 2017;

- Туристско-краеведческое направление внеурочной деятельности. Учебно-методический материал «Моя Родина - Россия» для 1-4 класса.ФГОС. Под общей редакцией А.Г. Озерова - М.: УЦ «Перспектива», 2011. - 124с.

- Сборник программно-методических материалов «Школа жизни - окружающий мир». / Под общей редакцией Л.В. Алиевой, М.: 2004.;

- Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». Минск. «Современный литератор», 2002 год.

В программу вводятся специализированные знания по туризму. Особенно ценным в туризме является фактор непрерывности смены объектов познавательной деятельности, обеспечиваемый тем, что турист постоянно попадает в самые различные ситуации, которые требуют от него определенных навыков восприятия, заставляют его творчески мыслит и принимать самостоятельные решения. Обучающиеся расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями малой родины, с зелеными массивами своего города; с обучающимися возможны однодневные походы по родному краю – ближайшим окрестностям; дети закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Цель: формирование практического опыта безопасного поведения обучающихся при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций через занятия туризмом и спортом, освоение знаний о здоровом и безопасном образе жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам личной и общественной безопасности в новых, необычных условиях;
- обучать основам туристской техники;
- расширять знания об основных правилах поведения в чрезвычайных ситуациях, пожарной безопасности, ПДД.

Развивающие:

- развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию лидерских качеств обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

- воспитывать осознанную потребность в разумном досуге через занятия туризмом и спортом;
- популяризировать и пропагандировать среди обучающихся здоровый и безопасный образ жизни.

Программа разработана для обучающихся от 9 до 14 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

Младший школьный возраст (от 9 до 11 лет)

Основные возрастные задачи: развитие воображения как способности творения «понятийных конструкций» внешнего мира и представления их в знаковых системах; появление основ теоретического (рефлексивного) мышления посредством коллективного решения специально выстроенных «учебных задач» в рамках учебных предметов; овладение грамотностью, в том числе функциональной; освоение обобщенных способов действия.

Основные формы деятельности:

- познание и учение: освоение знаковых форм описания всеобщих законов и отношений; расширение горизонта окружающего мира за пределы непосредственных наблюдений; освоение способов управления вниманием и возможностями тела;
- общение: принятие правил, ответственность как за собственные учебные достижения, так и за результаты в рамках «общего дела»;
- творчество: освоение нормы реалистического изображения (как реальных, так и воображаемых объектов, сюжетов и ситуаций); конструирование реалистических копий реальных и воображаемых объектов;
- игра: игра в команде (спортивная командная игра, сюжетно-ролевая командная игра), индивидуальные соревнования;
- труд: усвоение позитивных установок к труду и различным продуктивным технологиям.

Основная характеристика образовательного пространства наличие нескольких взаимодополняющих пространств: учения, тренировки, пробы, игры и места для предъявления своих достижений.

Педагог должен обеспечить учащимся свободный переход из одного пространства в другое, организуя образовательный процесс в разных формах, в разных видах деятельности младшего школьника. Индивидуализация в этом возрасте это создание условий для реализации личного понимания, интереса и поиска средств, позволяющих его проявить, создание авторских работ (проб) на предметном материале, участие в формировании норм работы и оценивания.

Основные образовательные процессы: познавательные игры; решение игровых задач, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; формирование навыков «эстетического действия» («создания красоты»).

Основные образовательные формы: образовательные игры и игровые пространства (в том числе открытые); творческие проекты.

Подростковый возраст (12 - 14 лет)

Основные возрастные задачи:

- развитие воображения как способности проектирования образов внешнего мира и своих действий в этом внешнем мире;
- развитие способности удерживать свою позицию и точку зрения, кооперироваться с иными позициями и носителями иных точек зрения;
- овладение свободой и самостоятельностью.

На этой ступени необходимо создать условия, в которых возможно: двигаться в познании окружающего мира по собственной индивидуальной образовательной траектории; приобрести опыт собственной проектной работы; рассматривать свое видение мира с других позиций, что связано с выстраиванием позиционных коопераций в учебном процессе; экспериментировать с

собственным действием, возможность пробовать различные учебные интересы (меняя предпрофиль своего обучения).

Основные формы деятельности:

- общение: формирование групп и сообществ по интересам и реализация совместных интересов, в развитой форме совместная социально значимая деятельность, установление статусных отношений в совместной деятельности и сообществах по интересам;

- познание и учение: тематически ориентированный устойчивый познавательный интерес; освоение основных схем моделирования законов объективного мира; освоение собственной эмоциональной сферы и телесных изменений;

- творчество: освоение целостного авторского действия; освоение эстетической формы как способа выражения эмоциональной сферы и отношения к действительности (в том числе через воображаемые сюжеты и ситуации); освоения нормы конструирования как моделирования свойств реальных и воображаемых объектов;

- игра: игра на основе освоенных знаний о мире, в том числе игра в гендерные отношения и социальные статусы на основе присвоенных культурных образцов;

- труд: усвоение позитивных установок к труду и различным продуктивным технологиям.

Основные образовательные процессы: организация продуктивной внутривозрастной и межвозрастной коммуникации, а позднее продуктивного социально-представленного «проектного» действия; формирование навыков управления собой и своими состояниями, самопозиционирования, управления микроколлективом.

Основные образовательные формы: клубы по интересам; практико-ориентированные объединения как социального, так и профессионального характера; исследовательские лаборатории (практикумы); учебные социальные проекты, массовые движения.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 144 часа.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Форма обучения — очная. В обучении используются следующие формы проведения занятий: учебная игра, соревнования, практическое занятие, виртуальные экскурсии, встреча со специалистами, походы выходного дня, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

В результате изучения программного материала учащийся должен *знать*:

- элементарные правила поведения дома, в школе, на улице, в транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоемах;

- иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности;

- правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

- технику преодоления туристических препятствий.

- все топографические знаки ориентирования;

- знаки аварийной сигнализации;

уметь:

- применять полученные знания на практике для: ведения здорового образа жизни; соблюдения общих правил безопасного дорожного движения; мер пожарной безопасности дома и на природе; соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;

- преодолевать туристические препятствия;

- ориентироваться на местности;

- осуществлять правильную страховку;

- организовывать ночлег в полевых условиях.

Формы контроля и подведения итогов.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, устного опроса, тестовых заданий, соревнований.

Аттестация обучающихся проводится по итогам освоения образовательной программы в форме тестирования. Тесты к образовательной программе разрабатываются педагогом и состоят из тестовых заданий к разделам и темам.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	26.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план

№п/п	Разделы программ	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение в программу	2	-	2	Устный опрос
2	Опасные и чрезвычайные ситуации	13	15	28	Устный опрос
3	Дорожная азбука	11	9	20	Устный опрос
4	Топография и ориентирование	6	24	30	Тест
5	Основы краеведения	8	6	14	Тест
6	Подготовка к активному отдыху на природе	13	35	48	Внутригрупповые соревнования
7	Итоговое занятие	-	2	2	Урок - соревнование
	Всего	53	91	144	

Содержание программы**1. Введение (2 часа)**

Введение в образовательную программу. Знакомство с учебной группой. Порядок и содержание работы объединения. История развития общественного детско-юношеского движения «Школа безопасности», Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество». Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Правила техники безопасности на занятиях.

2. Опасные и чрезвычайные ситуации (28 часов).

Чего нужно опасаться в повседневной жизни. Безопасное поведение в школе: кабинет, коридор, лестница, игровая площадка, спортзал, столовая. Что дома может быть опасным: химические, лекарственные средства, электроприборы, колющие и режущие предметы. Опасности, подстерегающие нас на отдыхе. Классификация водоемов. Какую опасность представляют водоемы в разное время года. Плавательные средства (гребная лодка, плот...). Спасательные средства. Помощь утопающим. Чем опасны морозы, жара, гроза, оттепель и гололёд. Причины школьного травматизма. Где в школе можно получить травму. Бытовые травмы: поражение электрическим током, отравление газом. Причины поражения и правила оказания первой медицинской помощи. Повторение номеров служб экстренной помощи.

Отработка навыка действия в экстремальных ситуациях. Чрезвычайные ситуации: ураганы, смерчи. Что делать при стихийных бедствиях. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

Теория (13 ч.).

Практика (15 ч.).

1. Погода и ее основные показатели. Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья. Теория (1 ч.). Общая физическая подготовка. Практика (1 ч.):

Комплекс ОФП 1 «Общеразвивающие упражнения»

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
13. Спокойная ходьба.

2. Опасные природные явления (гроза, гололед, метель). Как вести себя в жару. Теория (1 ч.). Общая физическая подготовка. Практика (1 ч.): Комплекс ОФП 1 «Общеразвивающие упражнения»:

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть, вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
13. Спокойная ходьба.

3. Правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Общая спортивно-оздоровительная подготовка: краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Теория (2 ч.).

4. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека, связанные с природными факторами (молния, засуха). Теория (1 ч.).

Действия при пожарах. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Практика (1 ч.).

5. Уроки городской безопасности. Возникновение пожара в транспорте Теория (2 ч.).

6. Первоочередные действия потерпевших бедствие. Алгоритм действий потерпевших бедствие. Практика (2 ч.).

7. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП № 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения: стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), махи ногой вперед, назад, в сторону.

2) Подвижные игры.

8. Пожар в жилище и причины его возникновения. Теория (1 ч.).

Пожарная безопасность и основные правила пожарной безопасности в жилище. Практика (1 ч.).

9. Общие правила поведения в быту. Теория (1 ч.).

Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Практика (1 ч.).

10. Общая физическая подготовка Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП 1 «Общеразвивающие упражнения»:

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть: вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.

13. Спокойная ходьба.

2.) Подвижные игры.

11. Правила безопасности поведения в школе и дома. Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии. Теория (2 ч.).

12. Гигиена быта и безопасность. Подготовка плакатов «Чистый дом – безопасный дом. Практика (2 ч.).

13. Правила поведения в зонах повышенной опасности (вокзалы, парки, места скопления людей) и в уединенных местах (переулки, подземные переходы и т. д.). Теория (2 ч.).

14. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

Комплекс ОФП № 3 «Упражнения на развитие силовой выносливости и мышц нижних конечностей»:

«Приседание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина

выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.п.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

2) Подвижные игры.

3. Дорожная азбука (20 часов).

Рассказ о местоположении школы в населённом пункте. Разбор конкретных маршрутов учащихся в школу. Наиболее опасные места для движения пешеходов. Повышение интенсивности движения транспорта Дорога. Обочина, тротуар, пешеходная дорожка – места для движения пешеходов. Правила движения по загородной дороге. Пешеходный светофор и его сигналы. Где и как надо переходить улицу. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Повторение пройденного материала по ПДД. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Теория (11 часов).

Практика (9 часа).

1. Участники дорожного движения. Теория (1ч). Общая физическая подготовка. Практика (1 ч.):

Комплекс ОФП № 3 «Упражнения на развитие силовой выносливости и мышц нижних конечностей»:

«Приседание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

2) Подвижные игры.

2. Краткая характеристика видов современного транспорта (по способу передвижения). Кроссворд «Все о транспорте» Практика (2 ч.).

3. Правила поведения на улице и дороге. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Поведение на дороге во время гололеда. Правостороннее и левостороннее движение. Теория (2 ч.).

2. Викторина «Знатоки безопасного поведения» Практика (2 ч.).

4. Новое о светофоре и дорожных знаках. Теория (2 ч.).

5. Практическое занятие «Я - пешеход». Практика (2 ч.).

6. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП № 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), махи ногой вперед, назад, в сторону.

2) Подвижные игры.

7. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрестки и их виды. Теория (2 ч.).

8. Правила перехода дороги по пешеходному переходу на нерегулируемом перекрестке. Теория (2 ч.).

9. Правила безопасного поведения для пассажиров автобуса, троллейбуса. Правила поведения для пассажиров трамвая. Теория (2 ч.).

4. Топография и ориентирование (30 часов).

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.

Изображение условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Изображение условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

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

Теория (6 часов).

Практика (24 часа).

1. Знакомство с картами и компасом. Теория (1 ч.). Правила работы. Практика (1 ч.)
2. Учимся определять азимут. Практика (2 ч.).
3. Практическое занятие «Рисуем знаки вместе». Практика (2 ч.).
4. Изучение топографических знаков. Теория (2 ч.).
5. Практическое занятие «Изготовление топографических карт». Практика (2 ч.).
6. Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Теория (1 ч.). Измерение расстояний на карте и на местности. Практика (1 ч.).
7. Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты, при условиях отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Определение сторон горизонта по местным предметам. Практика (2 ч.).
8. Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Как вести себя в лесу, если ты заблудился. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки. Практика (2 ч.).
9. Практическое занятие ориентирование на местности. Практика (2 ч.).
10. Теоретическое занятие «Леса нашего края». Теория (2 ч.).
11. Практическое занятие «Рисуем знаки вместе». Практика (2 ч.).
12. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП № 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), махи ногой вперед, назад, в сторону.

2) Подвижные игры.

13. Практическое занятие «Лабиринт». Практика (2 ч.).
14. Практическое занятие «Рисуем знаки вместе». Практика (2 ч.).
15. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП № 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), махи ногой вперед, назад, в сторону.

2) Подвижные игры.

5. Основы краеведения (14 часов).

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн.

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.

Выполнение рисунка, фото о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Практика (6 часов).

Теория (8 часов).

1. Родословие. Теория (2 ч.).

2. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

Практика (2 ч.).

3. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

Комплекс ОФП 1 «Общеразвивающие упражнения»:

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.

13. Спокойная ходьба.

2) Комплекс ОФП 2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), махи ногой вперед, назад, в сторону.

3) Подвижные игры.

4. Природное наследие. Теория (2 ч.).

5. Земляки. Теория (4 ч.).

6. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

Практика (2 ч.).

6. Подготовка к активному отдыху на природе (48 часов).

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; переправа по бревну на равновесие.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

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

Туристские узлы; установка и снятие палатки Туристские узлы и их применение. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Организация бивака. Уборка места организации привала.

Теория (13 часов).

Практика (35 часов).

1. Как уберечь себя от преступников: физическая, экономическая, информационная безопасность. Теория (2 ч.).

2. Личная гигиена, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Подбор одежды и обуви для тренировок и похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены. Практика (2 ч.).

3. Общая физическая подготовка. Практика (2 ч.):

1) Комплекс ОФП 1 ,ОФП 3.

2) Подвижные игры.

4. Подготовка к выходу на природу. Определение съедобных ягод и растений. Добыча пищи и воды в различных климатогеографических условиях. Теория (2 ч.).

5. Медицинская аптечка. Использование лекарственных растений. Состав аптечки. Лекарственные растения, возможность их применения. Сбор, обработка, хранение. Сбор и использование лекарственных растений. Теория (1 ч.)

6. Если человек отстал от группы. Порядок движения по маршруту. Теория (1 ч.).

7. Виды естественных препятствий. Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. Теория (2 ч.).

8. Практическое занятие «Собираем палатку вместе». Практика (2 ч.).

9. Автономное существование человека в природных условиях. Основные причины вынужденного автономного существования в природе. Чрезвычайные, экстремальные и аварийные ситуации. Теория (2 ч.).

10. Причины возникновения аварийных ситуаций в походах. Теория (2 ч.).

11. Личное и групповое туристическое снаряжение. Практика (2 ч.).

12. Организация туристического быта. Оборудование временного укрытия. Привалы и ночлеги. Практика (2 ч.).

13. Обеспечение безопасности в туризме. Практика (1 ч.).

14. Ремонт и хранение личного снаряжения. Практика (1 ч.).

15. Прохождение этапа «Бревно». Практика (2 ч.).

16. Прохождение этапа «Спуск». Практика (2 ч.).

17. Прохождение этапа «Подъем». Практика (2 ч.).

18. Прохождение этапа «Параллельная переправа». Практика (2 ч.).

19. Прохождение этапа «Навесная переправа». Практика (4 ч.).

20. Вязка туристических узлов. Практика (2 ч.).

21. Вязка носилок. Перенос пострадавшего. Практика (4 ч.).

22. Питание в походе Расчет калорийности дневного рациона. Карманное питание. Витамины. Теория (1 ч.).

23. Совершенствование техники вязки узлов. Практика (1 ч.).

24. Организация сопровождения на параллельной переправе. Практика (4 ч.).

6. Итоговое занятие (2 часа).

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов. Практика (2 ч.).

Методическое обеспечение программы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, работа по образцу, наблюдение), практические.

Педагогические технологии: игровые технологии, информационно - коммуникационные технологии, педагогическая технология личностно-ориентированного обучения: обучение в сотрудничестве.

Использование различных педагогических технологий, методов и форм проведения занятий, повышает эффективность образовательного процесса, позволяет максимально приблизить решение поставленных программой задач в развитии учащихся, обогатить взаимоотношения педагога и обучающихся.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие, которое включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания, проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, на эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например: эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям), использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей, Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени.

Заключительная часть занятия. Педагог совместно с детьми подводит итог занятия, проводится самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивные карты -15 штук.
- Блокноты -15 штук.
- Карточки с условными знаками.
- Цветные карандаши – 15 наборов.
- Топографические карты - 15 штук.
- Компас - 5 штук.
- Снаряжение для техники туризма:
 Верёвка основная (40 м.) – 2 шт.
 Верёвка основная (20м.) – 3 шт.
 Петля прусика (верёвка 6 мм) – 8 шт.
 Система страховочная (грудная обвязка, беседка) – 8 шт.
 Карабин с автоматической муфтой – 40 шт.
- Компас для ориентирования – 15 шт.
- Призмы для ориентирования на местности –5 шт.
- Спальник – 6 шт.
- Палатка туристская походная – 3 шт.
- Аптечка медицинская – 1 шт.
- Медицинские плакаты – 3 шт.

Информационное обеспечение

- dop.edu.ru Информационно-методический портал «Образование».

- mchs.gov.ru МЧС России. Безопасность граждан.
- видео.обж.рф. Видеоуроки и видеоматериалы по ОБЖ и безопасности человека в различных ситуациях.

Список литературы для педагога

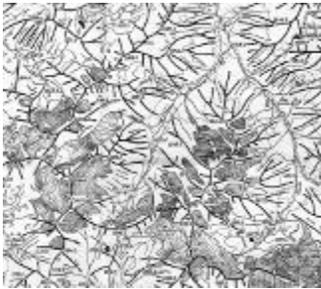
1. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004
4. Сборник программно-методических материалов «Школа жизни - окружающий мир». / Под общей редакцией Л.В. Алиевой, М.: 2004
3. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». Минск. «Современный литератор», 2002
4. Туристско-краеведческое направление внеурочной деятельности. Учебно-методический материал «Моя Родина - Россия» для 1-4 класса.ФГОС. Под общей редакцией А.Г. Озерова - М.: УЦ «Перспектива», 2011

Список литературы для обучающихся

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997
6. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975

Тест для проведения контроля к разделу
«Топография и ориентирование»

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

1) Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.

4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. _____



Б. _____



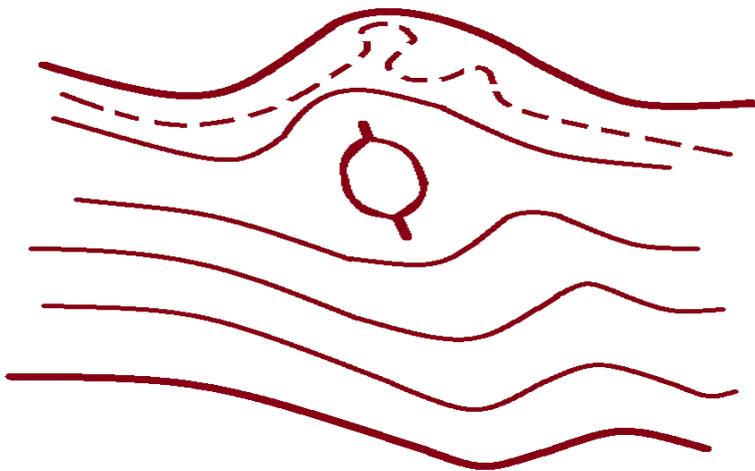
В. _____



Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

а) Бергштрих

б) Заложение

в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

10). Соотнесите названия с определениями:

№	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

--	--	--	--

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

14) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
1.	Полярная звезда	
2.	Короткая тень от Солнца в полдень	
3.	Расположение муравейника	
4.	Мох на деревьях	
6.	Более спелая сторона ягоды	
7.	Гнездо стенных пчел	
8.	Темная вторичная корка ствола сосны	
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	

15) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1 см
2. 1: 25 000	2. 100м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1 см
5. 1: 50 000	5. 250м в 1см
6. 1: 200 000	6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

Тест для проведения контроля к разделу «Краеведение»

1) Отметьте герб Белгородской области:



А.



Б.



В.

2) Год образования Белгородской области:

а) 1943г.

б) 1954г.

в) 1918г.

3) Климат Белгородской области:

а) Континентальный

б) Морской

в) умеренно
континентальный

4) Определите пейзажи Белгородской области:



1.



2.



3.



4.

5) Подчеркните водоемы Белгородской области:

Северский Донец, Обь, Томь, Ворскла, Байкал, Черное озеро, Чёрная Калитва, Яровое озеро, Беловское море, Ворсклица, , Оскол, Тихая Сосна, Валуй, Нежеголь, Волга, Дон

б) Главное полезное ископаемое Белгородской области это:

- | | | |
|------------------|-----------|-----------|
| а) Уголь | е) Никель | г) Золото |
| д) Яшма | в) Мрамор | з) Нефть |
| б) Железная руда | ж) Уран | |

7) До 1928 года территория современной Белгородской области входила в состав:

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|---|
| а) Воронежской и Курской губерний | б) Курской и Тамбовской | в) Харьковской и Воронежской | и |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|---|

8) Площадь Белгородской области

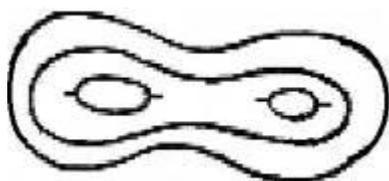
- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| а) 36,9 тыс. км ² , | б) 27,1 тыс. км ² , | в) 21,8 тыс. км ² , |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

9) Какое железорудное месторождение занесено в Книгу рекордов Гиннеса?

- | | | |
|----------------|------------------|-------------------|
| А Лебединское. | Б. Гостищевское. | В. Большеурицкое. |
|----------------|------------------|-------------------|

Тест для проведения аттестации по итогам освоения
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Школа безопасности»

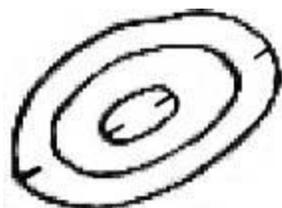
- 1) Что делать при стихийных бедствиях.
- 2) Классификация водоёмов. Какую опасность представляют водоёмы в разное время года.
- 3) Наиболее опасные места для движения пешеходов.
- 4) Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.
- 5) Какими почвами занято 77% территории Белгородской области.
- 6) Назовите санаторий, оздоровительный центр в Белгородской области, затмивший славу курортов Крыма, Швейцарии и других мест.
- 7) Причины возникновения аварийных ситуаций в походах.
- 8) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. _____



Б. _____



- 9) Какой масштаб используется для топографических карт:
 - а) 1:1 000 000 – 1:100 000
 - б) 1:15 000 – 1:5 000
 - в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000
- 10) Общие характеристики естественных препятствий.

Критерии оценки тестов

Высокий уровень: за 90 – 100% правильно выполненных заданий;

Средний уровень: 50 – 80% правильно выполненных заданий;

Низкий уровень: за 30-40 % правильно выполненных заданий.