

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ  
БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С. ВОЗЖАЕВКИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «15» января 2021 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

и. о. директора МОАУ ДО ЦДО

с. Возжаевки

Н.А. Омельченко

«15» января 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Экстрим в жизни человека»**

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся - 7 – 15 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:  
Алексютин Михаил Васильевич,  
педагог дополнительного образования

Возжаевка, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты .....	9
<b>2. Комплекс организационно педагогических условий .....</b>	<b>9</b>
2.1. Формы аттестации .....	9
2.2. Оценочные материалы .....	11
2.3. Условия реализации программы .....	19
2.4. Методические материалы .....	20
Рабочая программа .....	22
Календарный учебный график .....	33
<b>Список литературы .....</b>	<b>37</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Экстрим в жизни человека» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»
- Уставом Муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования с. Возжаевки.

Программа «Экстрим в жизни человека» является **модифицированной**.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы** - стартовый.

**Актуальность программы.** Программа «Экстрим в жизни человека» позволяет детям получить необходимые знания о так привлекательном для них

виде деятельности, организации и проведения самостоятельных путешествий. Любая экскурсия организованная турбюро, не даст детям столько впечатлений, как организованное собственными силами путешествие, полное приключений и трудностей.

При педагогически целесообразной организации этой деятельности в учебной группе у ребят постоянно возникают ситуации успеха (хорошо поработали должностные лица в походе, успешно прошли маршрут, не боялись тяжелых погодных условий), что положительным образом влияет на их психику, отвлекает от бездельного времяпровождения на улице, развивает навыки здорового образа жизни и активного познания окружающего мира.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы основана на комплексном подходе подготовки юного туриста-краеведа к экстремальным условиям жизни и поиска пути их решения.

**Педагогическая целесообразность** многолетняя педагогическая практика показывает, что в процессе занятий туризмом развивается познавательная активность обучающегося, совершенствуется их нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

**Отличительной особенностью программы** является ее построение, которое дает возможность обучаться в одной группе детям разного возраста и уровня подготовки с различными психофизиологическими особенностями и особенностями здоровья.

Это, в свою очередь, позволяет использовать в процессе обучения модель наставничества, а именно его форму «Ученик – ученик», где старшие, наиболее подготовленные воспитанники помогают обучать младших. Для формирования таких пар (групп) проводится групповая встреча, на которой наставники и наставляемые рассказывают о себе, своих навыках / проблемах. По окончании встречи наставники и наставляемые изъявляют желание составить с кем-то наставническую пару, при совпадении желаний пара

организовывается.

При этом выделяются следующие ценностные ориентиры:

- Ценность гражданской позиции, как умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- Ценность доброжелательности, как доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- Ценность семьи, как основополагающей в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- Ценность личности, как самосовершенствование, самообразование и самовоспитание, развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества.

Данная программа позволяет создать особую образовательную среду, в которой юные туристы овладевают основами туристско-краеведческих знаний и умений, необходимых для выполнения определенных приемов и заданий, обязанностей в туристической группе, ориентирования, наблюдения и выполнения краеведческих работ, бивальных работ, техники преодоления препятствий и т.д.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на возраст обучающихся 7 - 15 лет, имеющих физическую подготовку и необходимый запас знаний. Для обучения принимаются все желающие, что дает возможность заниматься с разнообразными категориями детей: одаренными, детьми из групп социального риска, детьми из семей с низким социально-экономическим статусом. Количественный состав обучающихся в группе – 15 человек.

**Форма обучения** – очная, аудиторные, внеаудиторные (экскурсии, практические работы), теоретические и практические занятия.

**Форма организации занятий** – групповая. Состав группы – постоянный.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий.** Полный курс обучения рассчитан на 72 часа. Программа рассчитана на один учебный год.

Образовательный процесс проводится один раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут после 45 минут занятия. Занятия проводятся с постоянной сменой деятельности.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** – формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для прохождения маршрута и направлена на социальную адаптацию в условиях походной жизни.

Программа «Экстрим в жизни человека» предполагает решение следующих **задач**:

1. Привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях.
2. Научить применять знания на практике, путем организации и проведения спортивных и массовых мероприятий.
3. Научить обучающихся выживанию в природной среде.
4. Совершенствовать физическую и техническую подготовку для преодоления сложного природного рельефа.
5. Формирование у обучающихся наблюдательности, умения сравнивать, анализировать, делать выводы на основе полученных результатов, вести дискуссию.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов.			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1. Введение.</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение.
<b>2. Туристическая подготовка</b>		<b>38</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	

2.1.	Личное и групповое снаряжение.	6	2	4	Практическая работа.
2.2.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	Тестирование.
2.3.	Питание в туристическом походе.	6	2	4	Практическая работа.
2.4.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	Мастер-класс.
2.5.	Подведение итогов похода.	4	2	2	Тестирование.
2.6.	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе, техника безопасности.	6	2	4	Практическая работа.
2.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	4	2	2	Тестирование.
<b>3. Топография и ориентирование</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
3.1.	Топография и спортивная карта.	6	2	4	Практическая работа.
3.2.	Ориентирование в сложных условиях.	6	2	4	Опрос.
<b>4. Краеведение.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1.	Районы родного края наиболее подверженные опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	2	1	1	Тестирование.
4.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического состояния.	2	1	1	Практическая работа.
<b>5. Первая доврачебная помощь.</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
5.1.	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	6	2	4	Практическая работа.
5.2.	Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	Практическая работа.
<b>6. Общая и специальная подготовка.</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
6.1.	Общая физическая подготовка.	1	-	1	Практическая работа.
6.2.	Специальная физическая подготовка.	1	-	1	Практическая работа.
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Тестирование.
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

## Содержание учебного плана

*1. Введение.* Вводное занятие. (2 часа)

*Теоретические занятия. (1 час)* Знакомство с задачами кружка, программой на учебный год, правилами техники безопасности. Содержание, предмет и задачи школы выживания.

*Практическая работа. (1 час)* Экскурсия по территории учреждения.

## **2. Туристическая подготовка (пешеходный туризм) . (38 часов)**

*Теоретические занятия. (14 часов)* Личное и групповое снаряжение.

организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристическом походе. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода. Тактика движения и преодоления естественных препятствий.

Особенности других видов туризма ( по выбору).

*Практическая работа. (24 часа)* Составление перечня личного снаряжения для однодневных и много дневных походов. Упаковка вещей и продуктов, укладка рюкзака, уход за снаряжением, его ремонт, комплектование походного ремонтного набора. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Составление и распределение продуктов. Разработка маршрута похода. Составление спортивных карт и работа с ними.

## **3. Топография и ориентирование. (12 часов)**

*Теоретические занятия.(4 часа)* Топография и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях.

*Практическая работа.(8часов)* Упражнения на запоминание условных знаков, по определению азимута, снятие его с карты. Упражнения по прохождению азимутальных дистанций.

## **4. Краеведение. (4 часа)**

*Теоретические занятия. (2 часа)* Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического состояния.

*Практическая работа.(2 часа)* Изучение рельефа, гидрография растительности и климата на экологическое состояние родного края.

## **5. Первая доврачебная помощь. (12 часов)**

*Теоретические занятия. (4 часа)* Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Организация поисково-спасательного отряда. Проведение поисково-спасательных работ. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Основные принципы несчастных случаев в походе.

*Практическая работа.(8 часов)* Закрепление навыков оказания первой доврачебной помощи. Работа с подручными материалами для оказания первой помощи.

**6. Общая и специальная подготовка. (2 часа)**

*Практическая работа.(2часа)* Практическая отработка навыков. Подвижные игры и эстафеты. Тренировка ног при ходьбе по пересеченной местности.

**7.Подведение итогов. (2 час)** Подведение итогов.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В ходе реализации данной программы обучающиеся будут **знать**:

- правила техники безопасности на всех занятиях объединения;
- варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
- способы выживания в экстремальных ситуациях;
- гигиенические требования к подбору снаряжения для проведения походов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- основы туристической подготовки.

По окончании программы обучающиеся будут **уметь**:

- ориентироваться на местности;
- выживать в природной среде;
- преодолевать естественные препятствия;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- применять все свои умения и навыки на соревнованиях;
- уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут.

## **Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий**

## 2.1. Формы аттестации

Результативность освоения обучающимися учебного материала программы оценивается через:

### - формы отслеживания и фиксации результатов:

1. Запись в журнале учета о результативности участия обучающихся в конкурсах и выставках разного вида и уровня, участия в соревнованиях по пешеходному туризму.
2. Грамоты, дипломы, благодарственные письма.
3. Протоколы диагностики.
4. Фото и видеозаписи занятий, мастер-классов, проводимых акций, мероприятий.

### - формы предъявления и демонстрации результатов:

1. Открытые занятия.
2. Проведение мастер-классов.
3. Проведение соревнований.
4. Выпуск туристических листовок.
5. Портфолио обучающихся.

Основными видами контроля усвоения содержания реализуемой общеразвивающей программы являются: входная диагностика, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Вводная диагностика проводится с целью выяснения уровня готовности обучающихся к обучению, определяет его индивидуальные особенности, первичные знания.

Текущий контроль ведется на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения контрольных заданий. Успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа и самоанализа выполненной работы.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточный

контроль проводится методом письменного контроля в индивидуальной форме в виде тестирования или краткого свободного ответа.

Итоговая аттестация предназначена для обучающихся, кто завершает изучение курса данной программы. Итоговая аттестация обучающихся по программе проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы. Итоговая аттестация по программе проводится, как и в индивидуальной форме в виде тестирования, так и групповой форме в виде защиты проектов, презентаций. Итоговый контроль охватывает всю систему знаний, умений и навыков по содержанию изученной программы.

*Критерии уровня освоения учебного материала:*

- **высокий уровень** – обучающий освоил практически весь объем знаний 100-79%, предусмотренных программой за конкретный период;
- **средний уровень** – у обучающихся объем усвоенных знаний составляет 80-50%;
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой.

## **2.2. Оценочные материалы**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Экстрим в жизни человека» используются:

- Диагностика усвоения материала, в процессе обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Экстрим в жизни человека».
- Индивидуальная карта учета результатов интеллектуальных способностей.
- Информационная карта учета результатов обучающихся участия в мероприятиях разного уровня.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала.

**Диагностика усвоения обучающимися материала, в процессе обучения по  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Экстрим в жизни человека»**

**Примерные вопросы входной диагностики**

1. Назовите виды туристического снаряжения?
2. Что относится к личному снаряжению?
3. Что относится к групповому снаряжению?
4. Что такое специальное снаряжение?
5. Из чего состоит костровое оборудование?
6. Что входит в групповой ремонтный набор?
7. Что такое «Раскладка» ?
8. Как правильно упаковать продукты?
9. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте?
10. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте?

**Примерные вопросы промежуточной аттестации**

1. Как правило вершины условных знаков всегда указывают:
  - а) юг;
  - б) север;
  - в) запад.
2. При травме руки или ноги одежду вначале снимают:
  - а) с поврежденной конечности;
  - б) с не поврежденной конечности;
  - в) не важно в каком порядке.
3. Для ночевки у костра, необходим костер:
  - а) «шалаш»;
  - б) «ладье»;
  - в) «колодец».
4. У муравейника пологий склон всегда указывает:

- а) на юг;
  - б) на север;
  - в) на запад.
5. Топор, лопатка, аптечка относится к ?
- а) личному снаряжению;
  - б) групповому снаряжению;
  - в) нет правильного ответа.
6. К закрытым повреждениям относятся?
- а) царапины и порезы;
  - б) ссадины и раны;
  - в) вывихи, растяжения и ушибы.
7. Что такое «ориентирование»?
- а) это умение находить стороны горизонта;
  - б) это умение показывать только север;
  - в) нет правильного ответа.
8. Наша Земля за 1 час «поворачивается» на:
- а) 26 градусов;
  - б) 15 градусов;
  - в) 5 градусов.
9. Как правило тяжелые вещи при укладке рюкзака укладывают:
- а) на самое «дно» рюкзака;
  - б) по бока рюкзака;
  - в) по карманам рюкзака.
10. Какой напиток утоляет жажду?
- а) чай;
  - б) какао;
  - в) кофе;
  - г) газированная вода.

**Примерные вопросы итоговой аттестации**

1. Что означает слово «Топография»?
2. Стрелка на компасе всегда должна находиться:
  - а) на юге;
  - б) на севере;
  - в) на западе.
3. Белогорский район расположен:
  - а) на Амуро-Зейской равнине;
  - б) на Зейско-Бурейской равнине;
  - в) на Верхнезейской равнине.
4. Что такое «ориентирование» ?
5. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности:
  - а) вправить вывих и наложить давящую повязку;
  - б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой;
  - в) наложить жгут выше и ниже вывиха.
6. Для приготовления пищи для трех котелков удобен костер:
  - а) «шалаш»;
  - б) «колодец»;
  - в) «звездный».
7. Назовите признаки перелома?
8. Для обеззараживания воды можно использовать ветки:
  - а) черемухи, рябины;
  - б) березы, клена;
  - в) тополя, осины;
  - г) все ответы верны.
9. Полярная звезда находится в созвездии:
  - а) «Большой» медведицы;
  - б) «Малой медведицы»;
  - в) «Дикой медведицы».
10. Что такое горизонтали?

- а) плавные линии, соединяющие точки с разной высотой;
- б) кривые линии, соединяющие точки с разной высотой ;
- в) нет правильного ответа.

### Индивидуальная карта учёта результатов интеллектуальных способностей

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Образовательное объединение \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

№ п/п	Параметры результативности	Оценка (баллы)				
		1	2	3	4	5
1.	Сосредоточенно работает над учебным материалом более или менее интересным					
2.	Сосредоточенно работает, даже если работа не будет иметь успеха					
3.	Ответственно относиться к выполнению различных поручений на занятии					
4.	Выполняет индивидуальные задания на занятии					
5.	Выполняет задания вне занятия, т.е. дома					
6.	Организовывает работу других на занятии					
7.	Помогать другим учащимся по заданию педагога					
	<b>Общая сумма баллов:</b>					

#### Баллы:

1 – не умеет

2 – умеет иногда

3 – умеет с чьей-то помощью

4 – умеет, но в зависимости от сложности материала

5 – умеет всегда

#### Оценка результатов по уровням:

Низкий уровень – 9 – 18 баллов

Средний уровень – 19 – 36 баллов

Высокий уровень – 36 – 45 баллов

## Информационная карта учета результатов обучающихся участия в мероприятиях разного уровня

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Образовательное объединение \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты \_\_\_\_\_

№	Формы предъявления достижений	Муниципальный уровень			Региональный уровень			Всероссийский и международный уровни		
		Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель
		1 б	2 б	3 б	2 б	3 б	4 б	3 б	4 б	5 б
1.	Конкурсы									
2.	Выставки									
3.	Конференции, семинары									
4.	Олимпиады									
5.	Концерты									
6.	Другое									
<b>Итого:</b>										
<b>Общая сумма баллов:</b>										

### 2.3. Условия реализации программы

**Материально-технические условия.** Для эффективной реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебный кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, оснащенный раковиной с

подводкой воды, мебель, соответствующая возрастным особенностям детей 7-15 лет);

- ТБ, пожарной безопасности.

3. Оборудование учебного кабинета: стол для педагога – 1 шт., столы для обучающихся – 8шт., стулья для обучающихся и педагога – 16 шт., шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов- 2 шт.

4. Технические средства обучения: компьютер – 1 шт., принтер – 1 шт., мультимедийный проектор - 1 шт., маркерная доска – 1 шт., экран -1 шт., съемные носители для информации, средства телекоммуникации (выход в интернет).

5. Туристический инвентарь, аптечки.

6. Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, набор цветных фломастеров и карандашей, папку с файлами для размещения информационных листов, таблиц, раздаточного материала, скотч, бумага белая и цветная.

**Информационное обеспечение:** методические разработки по всем темам, сценарии проведения мероприятий и праздников, фотографии композиций, мероприятий, интернет-источники, схемы, опросные и технологические карты.

**Кадровое обеспечение.** Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Экстрим в жизни человека » реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогического образования и обладающий знаниями в области туризма и краеведения. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

#### **2.4. Методические материалы**

Методика обучения предполагает доступность излагаемой информации для возраста обучающихся, что достигается за счёт наглядности и неразрывной связи с практическими занятиями. Формы занятий определяются направленностями программы и её особенностями. Программа включает как теоретические и практические занятия в учебных кабинетах, так и экскурсионные выходы на территорию учреждения и своей местности.

**Формы организации учебного занятия.** Подача теоретического материала осуществляется в форме проведения традиционных и комбинированных занятий, лекций с одновременным показом иллюстраций, видеоматериалов, фотографий. Подача практического материала осуществляется в форме индивидуально-групповых самостоятельных работ, практических занятий, просмотров видеофильмов и презентаций, работой в мастерских, составления информационных буклетов и листовок.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии:**

- личностно-ориентированные;
- здоровье-сберегающие;
- информационно – коммуникативные технологии;
- игровые технологии;
- практико-ориентированные.

**Основные способы и формы работы с обучающимися:**

Преобладающая форма занятий – групповая с элементом наставничества «Ученик-ученик». Обучение наставников происходит в формате регулярных встреч с куратором программы, на которых обучающимся-наставникам предлагаются ролевые ситуации («отличник – двоечник», «лидер – тихоня» и т.д.), которые необходимо проиграть и обсудить с последующей рефлексией.

*Групповая (коллективная)* форма работы направлена на осознание всем коллективом тех целей и задач, решение которых требует общих усилий.

Формы работы: коллективные обсуждения, экскурсии, творческие дела, игры, соревнования и конкурсы.

Активно используются и другие формы занятий.

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы:**

- словесные: беседа, изложение, анализ;

- наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение;
- практические: упражнение, практическое задание;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой метод.

#### **Методические и дидактические материалы:**

- методические разработки по темам;
- наличие наглядного материала;
- наличие демонстрационного материала;
- видеофильмы;
- раздаточный материал;
- дидактические карточки;
- информационные карточки.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С. ВОЗЖАЕВКИ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Экстрим в жизни человека»**

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся – 7 – 14 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Алексютин Михаил Васильевич, педагог  
дополнительного образования

Возжаевка, 2021

**Календарно-тематическое планирование  
к рабочей общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Экстрим в жизни человека»**

Группа: № 1

Педагог: Алексютин Михаил Васильевич

Количество часов: всего- 72 в год; 1 раз в неделю по 2 часа.

Планирование составлено на основе образовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Экстрим в жизни человека».

№ п/п	Дата	Раз дел	Тема занятия	Содержание	Кол иче ств о час ов	Тип занятия	Основные методы и формы работы, технологии	ЗУН, ОУУН	УМК
1		1	Вводное занятие.	Техника безопасности при работе в учебном кабинете.	2	Ознакомительное.	Беседа, показ видеофильма.	Знать правила ТБ при нахождении в кабинете, расписание объединения.	Инструкции по технике безопасности.
2		2	Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.	Перечень личного снаряжения. Подбор снаряжения для туристов.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа.	Знать основные моменты для подбора личного снаряжения	Методические и дидактические материалы. Технические средства обучения. Рефлексивные карточки.
3		2	Перечень группового снаряжения, требования к нему.	Перечень группового снаряжения, требования к нему. Отбор группового снаряжения.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа.	Уметь составлять памятку для юного туриста.	Методические и дидактические материалы. Технические средства обучения. Рефлексивные

									карточки.
4		2	Специальное снаряжение для пеших походов.	Требования к специальному оборудованию. Укладка рюкзака, уход за снаряжением.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь подбирать снаряжение для походов. Знать как ухаживать и ремонтировать снаряжение.	Методические и дидактические материалы. Рефлексивные карточки.
5		2	Привалы и ночлеги в походе.	Привалы и ночлеги в походе. Организация подготовки ночлегов в лесу.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь организовать ночлег в лесу.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование. Рефлексивные карточки.
6		2	Требования к биваку в зависимости от района путешествия.	Требования к биваку в зависимости от района путешествия.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь найти место в природе для установки бивака.	Методические и дидактические материалы. Рефлексивные карточки.
7		2	Установка бивака. Разведение костра.	Бивак и бивальные работы. Разведение костра в экстремальных условиях.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь правильно выполнять бивальные работы.	Методические и дидактические материалы. Рефлексивные карточки.
8		2	Набор продуктов в зависимости от способа передвижения на маршруте.	Набор продуктов в зависимости от способа передвижения на маршруте. Требования к продуктам.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь правильно набрать продукты для похода.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование.
9		2	Калорийность продуктов, правила фасовки, переноска продуктов в рюкзаках.	Калорийность продуктов. Правила фасовки продуктов и переноска в рюкзаках.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь правильно подобрать продукты по их калорийности для похода.	Методические и дидактические материалы.
10		2	Употребление в пищу дикорастущих ягод,	Употребление в пищу дикорастущих ягод,	2	Изучение нового	Беседа, практическая	Уметь правильно находить в	Методические и дидактические

			грибов.	грибов. Что такое «подножный корм».		материала и первичное закрепление новых знаний.	работа	природе съедобные растения, ягоды.	материалы. Учебно-практическое оборудование..
11		2	Изучение маршрута похода с помощью отчетов, прошедших этот маршрут.	Отчет о походах, умение работать с документами. Составление отчета о походе.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь работать с документами о походе.	Методические и дидактические материалы.
12		2	Составление профиля маршрута, изучение сложных участков маршрута.	Маршрут. Выбор маршрута. Виды маршрутов.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать с маршрутной лентой. Уметь передвигаться по маршруту.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование.
13		2	Изучение маршрута и подготовка к походу.	Разработка маршрута, Туристические маршруты по территории Белогорского района.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь разрабатывать и составлять маршруты.	Методические и дидактические материалы.
14		2	Способы обработки фото и видео материалов.	Отчет о походе. Способы обработки фото и видео материалов.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь обрабатывать собранный материал в походе.	Учебно-практическое оборудование.
15		2	Основные требования к оформлению отчетов.	Основные требования к оформлению отчетов.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь составлять отчет о походе.	Методические и дидактические материалы.
16		2	Переправы через реки, опасности, возникающие при организации переправы.	Переправы через реки. Основная техника безопасности при переправе.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Презентация, практическая работа	Уметь правильно переплываться через реки.	Учебно-практическое оборудование. Рефлексивные карточки.
17		2	Переправы с	Естественные и	2	Изучение	Беседа,	Знать навыки	Методические и

			помощью плота, по кладам, камням.	искусственные переправы.		нового материала и первичное закрепление новых знаний.	презентация, практическая работа	переправы через подручные средства.	дидактические материалы. Учебно- практическое оборудование.
18		2	Выбор безопасного пути передвижения.	Способы передвижения по пересеченной местности.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, практическая работа	Уметь передвигаться по пересеченной местности.	Учебно- практическое оборудование.
19		2	Задачи туристических слетов, положения о соревнованиях.	Задачи туристических слетов, положения о соревнованиях. Организация туристических соревнований.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать и участвовать в соревнованиях.	Методические и дидактические материалы. Учебно- практическое оборудование.
20		2	Виды туристических соревнований и особенности их проведения.	Виды туристических соревнований и особенности их проведения. Подготовка судей.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь судить соревнования.	Методические и дидактические материалы. Техническое обеспечение. Рефлексивные карточки.
21		3	Спортивная карта ее назначение, отличие от топографической карты.	Спортивная карта, топографическая карта. Условные знаки.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа.	Уметь читать карту. Знать условные знаки.	Методические и дидактические материалы. Рефлексивные карточки.
22		3	Работа с картой, условные знаки, масштаб.	Условные знаки. Масштаб карты. Виды масштабов.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать с картой.	Методические и дидактические материалы. Рефлексивные карточки.
23		3	Ориентирование с помощью карты.	Работа с картой. Ориентирование на местности с помощью карты.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать с картой. Привязка к местности.	Учебно- практическое оборудование. Техническое обеспечение.

						новых знаний.			
24		3	Компас, работа с компасом. Ориентирование карты и местности.	. Ориентирование карты и местности. Компас, работа с компасом.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать с компасом. Уметь взять азимут на предмет.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование.
25		3	Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.	Работа с компасом на местности. Взятие азимута на предмет.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь работать с компасом. Ориентироваться на местности.	Методические и дидактические материалы. Техническое обеспечение.
26		3	Определение своего местонахождения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь находить свое местонахождение.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование.
27		4	Общегеографическая характеристика Белогорского района.	География, положение, рельеф, ископаемые родного края.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Знать общую характеристику родного края.	Методические и дидактические материалы. Учебно-практическое оборудование.
28		4	Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, экологические проблемы.	Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, экологические проблемы.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Знать общую характеристику родного края.	Учебно-практическое оборудование. Техническое обеспечение. Рефлексивные карточки.
29		5	Техника безопасности в походе. Правила поведения на воде.	Техника безопасности в походе. Правила поведения на воде	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация.	Знать и соблюдать правила техники безопасности в походе, на воде.	Методические и дидактические материалы.
30		5	Организация поисково-спасательного	Организация поисково-спасательного отряда. Проведение поисково-	2	Изучение нового материала и	Беседа, практическая работа	Уметь применять знания по поиску пропавших.	Методические и дидактические материалы.

			отряда. Проведение поисково-спасательных работ.	спасательных работ.		первичное закрепление новых знаний.			Учебно-практическое оборудование.
31		5	Организация поисково-спасательного отряда. Правила проведения поисково-спасательных работ.	Организация поисково-спасательного отряда. Правила проведения поисково-спасательных работ.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Знать правила проведения поисково-спасательных работ.	Методические и дидактические материалы. Рефлективные карточки.
32		5	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	2	Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь оказывать первую доврачебную помощь.	Техническое обеспечение. Методические и дидактические материалы. Рефлективные карточки.
33		5	Оказание первой доврачебной помощи.	Оказание первой доврачебной помощи.	2	Закрепление знаний, умений и навыков.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь оказывать первую доврачебную помощь.	Учебно-практическое оборудование.
34		5	Основные примеры несчастных случаев в походе.	Основные виды оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях в походе.	2	Закрепление знаний, умений и навыков.	Беседа, презентация, практическая работа	Уметь оказывать первую доврачебную помощь.	Учебно-практическое оборудование.
35		6	Основная задача общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка.	Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Развитие специальных физических качеств туристов. закаливание организма.	2	Закрепление знаний, умений и навыков.	Практическая работа	Знать способы закаливания организма.	Техническое обеспечение.
36		7	Итоговое занятие.	Подведение итогов.	2	Закрепление знаний, умений и навыков.	Практическая работа.	Уметь подводить итоги о проделанной работе за учебный год.	Техническое обеспечение.



## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1	сентяб рь (4 заняти я)			Обзорна я лекция.	2	Вводное занятие.	Учебный кабинет ЦДО.	Опрос.
				Занятие- практик ум.	2	Перечень личного снаряжения для многодневно го похода, требования к нему.	Учебный кабинет ЦДО.	Педагогиче ское наблюдени е, опрос.
				Занятие- практик ум.	2	Перечень группового снаряжения, требования к нему.	Учебный кабинет ЦДО.	Педагогиче ское наблюдени е, опрос.
				Занятие- практик ум.	2	Специальное снаряжение для пеших походов.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольн ое задание.
2	октябр ь (5 заняти й)			Лекция.	2	Привалы и ночлеги в походе.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольн ое задание.
				Занятие- практик ум.	2	Требования к биваку в зависимости от района путешествия.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольн ое задание.
				Занятие- практик ум.	2	Установка бивака. Разведение костра.	Учебный кабинет ЦДО.	Педагогиче ское наблюдени е, опрос.
				Занятие- практик ум.	2	Набор продуктов в зависимости от способа передвижени я на маршруте.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирован ие.
				Занятие- практик ум.	2	Оказание первой доврачебной	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольн ое задание.

						помощи.		
3	ноябрь (4 занятия)			Занятие-практикум.	2	Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.
				Занятие-практикум.	2	Изучение маршрута похода с помощью отчетов, прошедших этот маршрут.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.
				Занятие-практикум.	2	Составление профиля маршрута, изучение сложных участков маршрута.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Лекция.	2	Изучение маршрута и подготовка к походу.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.
4	декабрь (4 занятия)			Занятие-практикум.	2	Способы обработки фото и видео материалов.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Занятие-практикум.	2	Основные требования к оформлению отчетов.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Лекция.	2	Переправы через реки, опасности, возникающие при организации переправы.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Видеоурок.	2	Переправы с помощью плота, покладам, камням.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.
5	январь (3 занятия)			Лекция.	2	Выбор безопасного пути передвижения.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Лекция.	2	Задачи туристически	Учебный кабинет	Наблюдение, опрос.

						х слетов, положения о соревнованиях.	ЦДО.	
				Лекция.	2	Виды туристических соревнований и особенности их проведения.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
6	февраль (4 занятия)			Занятие-практикум.	2	Спортивная карта ее назначение, отличие от топографической карты.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.
				Занятие-практикум.	2	Работа с картой, условные знаки, масштаб.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.
				Мастер-класс.	2	Ориентирование с помощью карты.	Учебный кабинет ЦДО.	Мастер-класс.
				Занятие-практикум.	2	Компас, работа с компасом. Ориентирование карты и местности.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение.
7	март (4 занятия)			Занятие-практикум.	2	Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.
				Занятие-практикум.	2	Определение своего местонахождения.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение.
				Лекция.	2	Общегеографическая характеристика Белогорского района.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение.
				Лекция.	2	Характеристика промышленности,	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.

						сельского хозяйства, транспорта, экологические проблемы.		
8	апрель (5 занятий)			Лекция.	2	Техника безопасности в походе. Правила поведения на воде.	Учебный кабинет ЦДО.	Педагогическое наблюдение, опрос.
				Лекция.	2	Организация поисково-спасательного отряда. Проведение поисково-спасательных работ.	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.
				Лекция.	2	Организация поисково-спасательного отряда. Правила проведения поисково-спасательных работ.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Занятие-практикум.	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.
				Мастер-класс.	2	Оказание первой доврачебной помощи.	Учебный кабинет ЦДО.	Мастер-класс.
9	Май (3 занятия)			Лекция.	2	Основные примеры несчастных случаев в походе.	Учебный кабинет ЦДО.	Наблюдение, опрос.
				Лекция.	2	Основная задача общей физической подготовки. Специальная	Учебный кабинет ЦДО.	Контрольное задание.

						физическая подготовка.		
				Занятие-практик ум.	2	Итоговое занятие.	Учебный кабинет ЦДО.	Тестирование.

## Список литературы

### Литература для педагога:

#### - Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; [Электронный ресурс]. -URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_371594/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/)
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ» » [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70895794/>
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

[Электронный ресурс]. - URL:  
<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>

6. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://www.mixnevoduc.edusite.ru/DswMedia/metodrekomendacii5.pdf>

#### **- Литература для педагога:**

1. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:  
<http://moluch.ru/archive/95/21459/>

2. Волович В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.

3. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.

4. Константинов, В.М. Охрана природы /В.М. Константинов. – М.: Изд. Академия, 2003. – 240с.

5. Коробкин, В.И. Экология в вопросах и ответах: учеб. пособие /В.И. Коробкин, Л.В. Передельский. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 378с.

6. Курок, М.Л. Об охране окружающей среды / ред. А.М. Галеева, М.Л. Курок. - М.: Политиздат; Издание 2-е, доп., 2017. - 384 с.

7. Кузнецов М.И., Латчук В.Н. Личная безопасность школьника, 2006.

8. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова, - М.: Терра, 1996.

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. Дроздов Н. Н. Охрана природы / Н. Н. Дроздов, А. К. Макеев. – М. : Мнемозина, 2012. – 64 с. : ил.

2. Экологическая энциклопедия: в 6т. Т. 6. С–Я / редкол.: В.И.Данилов-Данильян (гл. ред.) [и др.]. М.: Энциклопедия, 2013. 652с.

3. Экология: / Пер. с англ. Ю.А. Бушуевой - Смоленск: Русич, 2001. - 127 с. : цв.ил.;

**Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей:**

1. Обовсёмка. Сайт и электронный журнал для детей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.obovsemka.com/oxrana-prirody/>, свободный – (01.07.2020).
2. Детская энциклопедия Потому.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://potomy.ru/>, свободный – (01.07.2020).
3. Охрана природы. Большая российская энциклопедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/biology/text/2700174>, свободный – (01.07.2020).