ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЦЕНТР «ВИКТОРИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
03.05.2023 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «Центр «Виктория»
_____ И.Г. Васильев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Водный туризм»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Судьяров Ю.М.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2023

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЦЕНТР «ВИКТОРИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
03.05.2023 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «Центр «Виктория»
_____ И.Г. Васильев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Водный туризм»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Судьяров Ю.М.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по УВР

_____ Л.Б. Судьярова

«02» мая 2023 г.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 5

1.1. Пояснительная записка 5

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 7

1.3.Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 8

1.4.Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 15

2.Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 16

2.1.Календарный учебный график 16

2.2.Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 17

2.3.Формы подведения итогов реализации (формы аттестации) дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 18

2.4. Оценочные материалы 18

2.5.Методические материалы 21

2.6.Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Водный туризм» 25

2.7.Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» 25

2.8.Примерный календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год 28

Список использованной литературы 31

Приложение № 1 Форма календарного учебного графика 33

Приложение № 2 Календарный учебный график для учебных групп 35

Приложение № 3 Техника безопасности на занятиях 36

Приложение № 4 Рекомендуемый режим занятий 42

Приложение № 5 Диагностические методики определения достижения обучающимися планируемых результатов 44

Приложение №6 Бланк фиксации результатов освоения обучающимися программы 56

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы. На сегодняшний день мы живем в быстроменяющемся информационном обществе: новые технологии, научные и технические открытия, которые несут за собой в том числе глобальные мировые проблемы, смену ценностей и окружающих общество реалий. Именно эти изменения диктуют новый запрос общества на реформирование целей образования: от «воспитания гармонически развитой личности» до воспитания личности, с легкостью, адаптирующейся в обществе под новые требования, имеющей способности к постоянному саморазвитию и осознающей необходимость непрерывного образования на протяжении жизни. Именно эти фактора становятся во главе для определения успешности человека, его социальная и профессиональная значимость. Чтобы стать действительно хорошим специалистом в XXI века необходимо обладать широким спектром личностных качеств и профессиональных компетенций. Высокая мобильность, умение применять знания, умения и навыки, полученные в ходе образовательной деятельности, в повседневной жизни, высокий не только интеллектуальный, но и физический потенциал – этим необходимо обладать современному человеку для успешного обустройства в жизни.

Программа отражает заинтересованность обучающихся к тем формам активного отдыха, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут брать на себя ответственность за свои действия. Программа способствует развитию актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма.

Водный туризм способствует формированию здорового образа жизни, физической закалке обучающихся, укреплению их здоровья, самореализации, воспитанию лидерских качеств. Во время водных походов обучающиеся изучают историю родного края, знакомятся с памятниками природы.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительные особенности данной программы изучение не только водного туризма в целом, но и интеграция с экологическим воспитанием и обучением. В водных походах обучающиеся выполняют не только поставленные

задачи по изучению водного туризма, но и участвуют в природоохранных акциях, занимаются общественно полезной деятельностью, собирают материал для использования в научно-исследовательской работе.

Основная идея программы – это работа педагога дополнительного образования туристского направления на создание среды для обучения, развития, воспитания и оздоровления ребят как на занятиях в объединении, так и при проведении из года в год туристских мероприятий.

Кружок «Водный туризм» претворяет эту цель в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий спортивным водным туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

Целевая аудитория

Программа подготовки туристов-водников рассчитана на обучающихся 7-17 лет. Преподавателю следует обратить внимание, чтобы при формировании кружков разница в возрасте обучающихся не превышала 3-4 лет, что связано с возрастными физическими и психическими особенностями.

В кружки принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей.

При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Обучающиеся должны иметь навыки организации походного быта, быть участниками пеших походов не менее 3 степени сложности.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет 12-15 человек.

При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение в течение одного года. Количество учебных часов – 108.

Педагог имеет право самостоятельно корректировать количество часов, выделенных на изучение отдельных тем, перераспределять учебное время в зависимости от местных условий, уровня подготовки обучающихся, запланированных походов и массовых мероприятий.

На первом году обучения основное внимание на теоретических и практических занятиях следует уделять овладению общетуристскими навыками,

способам ориентирования, правилам проведения бивачных работ, краеведческих исследований и тому подобное, одновременно открывая освоение основ водного туризма.

Форма обучения - очная.

Язык обучения – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение туристско-краеведческой направленности подразумевает установку акцента на практической деятельности. Каждое теоретическое занятие подкрепляется практическим в воссозданных или реальных условиях. Теоретические занятия проходят в специально оборудованном учебном помещении, а практические – на специальных водных дистанциях, на территории учебного заведения (физическая подготовка, прохождение искусственных препятствий и т.п.), на улицах города Новосибирска (экскурсии, городское ориентирование и др.), на территории парков, скверов города Новосибирска (ориентирование на местности, изучение природных особенностей, физическая подготовка и др.).

Форма реализации образовательной программы - традиционная.

Организационные формы обучения. Наиболее целесообразной (исходя из цели и задач программы, возраста, детей и конкретных условий работы с ними) формой организации детей на учебном занятии является групповая. Однако индивидуальная работа также имеет место быть в некоторых случаях: в процессе подготовки проекта, сложностях у обучающегося в усвоении программы и др.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа или 1 раз в неделю по 3 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - воспитание всесторонне развитой личности средствами спортивного водного туризма, подготовка юных туристов-водников, которые обладали бы достаточными навыками и знаниями для участия в организации и проведении водных туристских походах, участия в соревнованиях по водному туризму.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Предметные:

- научить обучающихся преодолевать водные естественные и искусственные препятствия, ориентироваться на воде, организовывать бивак и быт в полевых условиях, оказывать доврачебную помощь, и т. п. в условиях спортивно-туристского водного похода;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой водного туризма, ориентирования, получению начальных туристских знаний по выбору и применению общетуристского и специального снаряжения, подбору продуктов питания, оказанию доврачебной помощи, овладению необходимыми методами и средствами обеспечения безопасности и умению применять их на практике.

Метапредметные:

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся;
- способствовать развитию уровня туристско-спортивного мастерства обучающихся, подготовке их к участию в спортивных туристских водных походах и соревнованиях соответствующего уровня сложности.

Личностные:

- духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся, через систематические занятия водным туризмом;
- воспитание обучающихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающимся испытать чувство собственной значимости и

заслужить одобрение, признание окружающих;

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1,5	1,5	0	
1.	**РАЗДЕЛ I. Общетуристская подготовка**	**18**	**10,5**	**7,5**	**зачет**
1.1.	История развития и современное состояние туризма	1,5	1,5	0	
1.2.	Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация	1,5	1,5	0	
1.3.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности	3	1,5	1,5	
1.4.	Общетуристское снаряжение	3	1,5	1,5	
1.5.	Организация бивака. Питание в походе	3	1,5	1,5	
1.6.	Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка	3	1,5	1,5	
1.7.	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	3	1,5	1,5	
2.	**РАЗДЕЛ II. Специальная туристская подготовка**	**28,5**	**13,5**	**15**	**зачет**
2.1.	Техника водного туризма	12	3	9	
2.2.	Тактика водного туризма	3	1,5	1,5	
2.3.	Снаряжение для водного путешествия	3	1,5	1,5	
2.4.	Привалы и ночлеги в водном походе	1,5	1,5	0	

2.5.	Обеспечение безопасности в водном туризме	3	1,5	1,5	
2.6.	Туристские возможности региона для водного туризма	1,5	1,5	0	
2.7.	Особенности ориентирования в водном походе	3	1,5	1,5	
2.8.	Правила (регламент) соревнований по водному туризму	1,5	1,5	0	
3.	**РАЗДЕЛ III. Физическая подготовка**	**42**	**3**	**39**	**соревнования**
4.	**РАЗДЕЛ IV. Подготовка и участие в туристских мероприятиях**	**4,5**	**0**	**4,5**	**поход**
4.1.	**Подведение итогов**	**1,5**	**1,5**	**0**	
4.2.	Многодневный туристско-краеведческий поход	Вне сетки часов			
	Итого	**108**	**30**	**78**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение (1,5 ч.)

Теоретические занятия: основная цель и задачи работы объединения с учетом приобретенного участниками туристского опыта, выбранной темы краеведческих исследований и наблюдений. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, время и место, районы проведения сборов, походов. Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, бассейнах, спортивных залах, спортивных площадках и на местности на водных объектах. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила поведения на водных объектах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)

1.1. История развития и современное состояние туризма (1,5 ч.)

Теоретические занятия: история возникновения и развития туризма.

История спортивного туризма. Достижения выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-туристов, путешественников. Спортивный туризм на современном этапе развития. Особенности и история развития водного туризма.

1.2. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Единая спортивная классификация (1,5 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с Инструкцией по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Единая спортивная классификация. Нормативы для присвоения разрядов и званий по спортивному туризму.

1.3. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (3 ч.)

Теоретические занятия: топографическая подготовка. Понятие о карте и плане. Значение карт и планов в хозяйстве, обороне, жизни человека. Масштаб. Определение расстояний на карте и местности. Определение сторон света с помощью компаса, небесных светил и местных предметов. Условные знаки топографической и спортивной карты. Карты, используемые в походах. Особенности ориентирования во время движения на маршруте. Рельеф. Изображение рельефа горизонталями. Виды соревнований по ориентированию.

Практические занятия: определение расстояний на карте разных масштабов. Упражнения на ориентирование карты с помощью компаса. Топографические диктанты. Характеристика местности по карте. Прохождение учебных дистанций в заданном направлении, ориентирование по выбору. Движение по азимуту.

1.4. Общетуристское снаряжение (3 ч.)

Теоретические занятия: роль туристского снаряжения для успешного проведения походов. Виды туристского снаряжения (общетуристское и специальное, индивидуальное и групповое тому подобное). Индивидуальное общетуристское снаряжение. Рюкзаки. Теплоизоляционные коврики. Спальные мешки. Одежда и обувь для туристского похода. Другое индивидуальное снаряжение.

Практические занятия: укладка рюкзака. Подбор снаряжения.

1.5. Организация бивака в туристском походе. Питание в походе (3 ч.)

Теоретические занятия: понятие о биваке. Требования к месту бивака (безопасность, наличие источников питьевой воды, топлива, возможность размещения палаток).

Порядок действий отдельных участников и группы при устройстве бивака.

Виды костров. Требования противопожарной безопасности при устройстве очага. Разжигание костра.

Общие сведения об организации питания в туристском походе. Приготовление пищи в условиях похода. Костровые принадлежности, туристская посуда. Особенности подбора продуктов для водного туристского похода.

Практические занятия: установка и сбор палатки. Организация очага. Разжигание костра.

1.6. Передвижение в походе. Общие требования безопасности в туристских походах. Страховка (3 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в походе. Зависимость скорости движения от рельефа, характера местности, наличия препятствий. Выбор скорости движения. Обеспечение безопасности во время движения в походе. Факторы опасности в туристском походе (природные, антропогенные). Обеспечение безопасности во время преодоления простых препятствий. Организация страховки при преодолении препятствий. Требования по непрерывности страховки. Виды страховок. Самостраховка в различных условиях. Страховка.

Практические занятия: преодоление простых препятствий. Обеспечение гимнастической страховки.

1.7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (3 ч.)

Теоретические занятия: гигиена туриста и ее значение для сохранения здоровья и успешного проведения похода. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему. Помощь при травмах и заболеваниях, возникших в результате неправильных действий туристов. Виды ран. Помощь при различных видах кровотечений. Первая помощь при переломах. Наложение шин.

Практические занятия: оказание доврачебной помощи при различных условных травмах.

РАЗДЕЛ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (28,5 ч.)

2.1. Техника водного туризма (12 ч.)

Теоретические занятия: элементы гребли. Весло. Байдарочный и канойный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

Практические занятия: выбор весла. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок. Управление байдаркой: повороты, зацепы.

Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему.

Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений.

Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

2.2. Тактика водного туризма (3 ч.)

Теоретические занятия: понятие о тактике в водном походе. Пассивная и активная тактика. Распорядок дня и график движения. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка. Обносы. Волоки и перекаты, их прохождение. Движение при ограниченной возможности просмотра препятствий.

Теоретические занятия: тактика прохождения препятствий.

2.3. Снаряжение для водного путешествия (3 ч.)

Теоретические занятия: виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки. Увеличение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Особенности личного снаряжения для водного туризма. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства.

Практические занятия: сборка и разборка байдарок. Профилактический ремонт судна. Герметичная упаковка вещей. Вязание узлов и обвязка байдарки.

2.4. Привалы и ночлеги в водном походе (1,5 ч.)

***Теоретические* занятия:** привалы на берегу и на воде. Выбор места для привала. Ночлег. Обеспечение безопасности на привалах и ночевках. Организация лагеря и хранения снаряжения. Ремонт и просушка одежды, обуви. Снятие лагеря.

Правила организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном походе. Простейшие средства очистки и обеззараживания питьевой воды.

2.5. Обеспечение безопасности в водном походе (3 ч.)

Теоретические занятия: виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных ситуаций. Правила посадки и высадки экипажа, поведения в судах. Передпоходная проверка снаряжения и судов, профилактический осмотр их в контрольном выходе на воду. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Оказание помощи терпящим аварию на воде. Правила подъема

человека из воды на судно. Страховка при прохождении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия: передпоходная проверка личного и группового снаряжения, судов. Профилактический осмотр судов в походе. Тренировочный выход на воду.

Отработка приемов страховки, действий группы при аварии.

2.6. Туристские возможности региона для водного туризма (1,5 ч.)

Теоретические **занятия:** географическое положение и границы. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир. Памятные места, экскурсионные объекты региона. Водные маршруты, рекомендованные для прохождения. Литература о родном крае.

2.7. Особенности ориентирования в водном походе (3 ч.)

Теоретические занятия: карты, используемые в водных походах. Особенности ориентирования при движении на маршруте водного похода. Ориентирование на реках, озерах. Глазомерная съемка препятствий и составление схем их прохождения.

Практические занятия: ориентирование на реках, озерах, водохранилищах.

2.8. Правила (регламент) соревнований по водному туризму (1,5 ч.)

Теоретические занятия: положение о соревнованиях. Условия соревнований. Виды дистанций соревнований по водному туризму.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 ч.)

Теоретические занятия: понятие о физической культуре и спорте как составной системы физического воспитания. Режим дня и его значение. Закаливание. Положительные и отрицательные факторы физического развития ребенка.

Практические занятия: общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие скорости. Челночный бег, бег с ускорением, бег на короткие расстояния с максимальной скоростью, подвижные игры и эстафеты, требующие быстроты действий и тому подобное.

Развитие силы. Упражнения с использованием массы собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и тому подобное); упражнения с использованием массы предметов; упражнения с использованием сопротивлений; упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Развитие выносливости.

Развитие гибкости. Динамические упражнения: активные (наклоны, махи и т. п); пассивные (с помощью партнера). Статические упражнения (сохранение

неподвижного положения тела в условиях максимальной амплитуды).

Развитие ловкости. Бег с препятствиями; упражнения на равновесие в движении и в статическом положении, во время бега; прыжки; метания; общеразвивающие упражнения с предметами; гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения из необычных исходных положений. Асимметричные движения. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения с разным мышечным напряжением. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных навыков, необходимых для водного туризма.

РАЗДЕЛ IV. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ (4,5 Ч.)

Практические занятия: походы, экскурсии и тому подобное. Участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Подведение итогов (1,5 час)

Теоретические занятия: итоговые занятия. Выводы о работе творческого объединения. Оформление отчета, выставки работ членов творческого объединения. Проведение заключительного вечера.

Многодневный туристско-краеведческий поход

Подготовка и проведение водного путешествия как формы комплексного закрепления и реализации, приобретенных, знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

1.4. Планируемые результаты

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Водный туризм» предполагает следующие результаты:

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Обучающиеся ознакомлены с задачами краеведения и его значением в жизни общества;
- Обучающиеся ознакомлены с природными, историческими особенностями родного края;
- Обучающиеся имеют ценностное отношение к природе родного края;
- Овладение обучающимися основами туристской деятельности;
- Обучающиеся имеют представление о различных видах туристской деятельности;

- Овладение базовой техникой и умениями прохождения туристской естественных и искусственных препятствий индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Расширение кругозора и способов познания;
- Развитие выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- Развитие коммуникативности обучающихся: развитие умений работать индивидуально и в группе в различных ситуациях;
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии;
- Развитие волевых качеств: выдержки, уверенности в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности;
- Развитие навыков самоконтроля, самодисциплины;
- Развитие бережного отношения к окружающему миру: людям, природе, животным; развитие чувства патриотизма;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	108	36	72/36	2 раза по 1,5 ч/ 1 раз по 3 ч

Общие данные о календарном учебном годе

Начало учебного года	~6-15 сентября

Окончание учебного года	~3 июня
Организационный период	~1-5 сентября
Количество учебных недель	36
Занятость в летний период	Первый год обучения: по желанию обучающиеся принимают участие в сборах на туристской базе

Календарный учебный график оформляется приложением к дополнительной общеразвивающей программе «Водный туризм» и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

Календарный учебный график заполняется ежегодно перед началом нового учебного года. Временное расписание составляется в августе, постоянное – в сентябре.

В дополнительной общеразвивающей программе «Водный туризм» в приложении № 1 приведена форма календарного учебного графика.

2.2. Условия реализации программы

Занятия туристско-краеведческой направленности проводятся в специализированном помещении, где располагаются: кабинет, оборудованный столами, стульями, рассчитанными на 10-15 человек, школьная меловая доска, проектор и всё необходимое оборудование для проведения теоретических занятий; специальной водной трассой для практических занятий; помещением для размещения специального оборудования и др. Кабинеты оснащены лампами дневного света, и окнами – жалюзи.

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется с помощью разного оборудования и различных средств обучения. Для работы с обучающимися имеются:

-учебная меловая доска;

-ноутбук;

-мультимедийный проектор;

-экран для проектора;

-туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, спусковые механизмы, жумары, спальники, палатки);

-специальная водная трасса;

-набор карт и обучающих топографических карточек, компасы.

Информационное обеспечение

Специальная литература, методические пособия, презентации, учебные видеофильмы, компьютерные учебные программы.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной дополнительной общеразвивающей программы обеспечивают:

- Судьяров Юрий Михайлович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж составляет 35 лет;
- Лукинцов Виктор Александрович, педагог дополнительного образования, педагогический стаж составляет 3 года.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: зачёт, опрос, тестирование, конкурс, квест, викторина, опрос, творческие задания, защита проектов, участие в туристских соревнованиях, пешем, водном походе.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций).

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики (Приложение 5):

- Методы: педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, выполнение контрольных заданий, выполнение практических заданий, тестирование, анкетирование.
- Методики: блок «Уровень сформированности учебно-познавательного интереса» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика); «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой); опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик (Приложение 5): блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика); методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров,

В.К. Васильев); методика выявления коммуникативных способностей обучающихся (Р.В. Овчарова); определение индекса групповой сплоченности Сишора.

Для оценки **предметных** результатов (Приложение №6) используется методика предметных проб, в качестве которых выступают: тестирование; викторины; кроссворды, работа с карточками «полезные ископаемые Сибири», «символика городов Сибири» и др.; выполнение и защита проектной работы; выполнение практических заданий, упражнений; участие в соревнованиях; сдача контрольных нормативов, успешное участие в туристических сборах и походах выходного дня.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности, развитие навыков самоконтроля, самодисциплины	Самостоятельность при выполнении заданий, контроль своей деятельности, проявление интереса к поиску информации, проявление инициативы	Защита проектов, участие в экскурсиях и походах, их организации	наблюдение, беседа, анкетирование
	Развитие бережного отношения к окружающему миру: людям, природе, животным; развитие чувства патриотизма	Проявление эмпатии и отзывчивого отношения к сверстникам и окружающим людям, животным; проявление инициативы и желания к поддержанию чистоты в городе и на природе; проявления желания в участии мероприятий, связанных с изучением своего края; стремление к наставничеству младшего поколения	Творческие задания, участие в походах	педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, анкетирование
	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся	Улучшение со временем обучения собственных физических показателей	Сдача нормативов, участие в соревнованиях и походе	опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.).
	Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе	Способность обучающегося адаптироваться в различных ситуациях; умение искать различные способы решения проблемы, проявлять творческий подход к вопросу;	Конкурс, викторина, квест и др.	педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, выполнение

		способность к самообразованию, поиску различных способ познания; инициативность и стремление к познавательной деятельности		практических заданий, анкетирование
Метапредметные результаты	Расширение кругозора и способов познания	Повышение уровня знаний, умений и навыков в процессе обучения в рамках туристско-краеведческой деятельности	Викторина, творческие задания, защита проектов	Диагностическая карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика)
	Развитие коммуникативности обучающихся	Умение работать в группе в различных ситуациях, проявлять инициативу при работе в группе; уровень умения организации работы группы, уровень лидерских способностей; умение решать конфликты; не конфликтность; адаптивность в группе; уровень социализации в группе	Квест, участие в соревнованиях (групповые зачеты) и пеших походах, выполнение групповых творческих и проектных заданий	методика выявления коммуникативных способностей обучающихся (Р.В. Овчарова); определение индекса групповой сплоченности Сишора
	Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии	Проявление творческого подхода в выполнении заданий и поиска решения проблемной ситуации; повышенный уровень наблюдательности и внимательности в походных условиях;	Творческие задания, конкурсы, участие в походах	Методика Пьерона–Рузера (определение концентрации и наблюдательности), Методика определения уровня воображения Наблюдение педагога
	Развитие волевых качеств: выдержки, уверенности в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением	Проявление инициативы при работе в группе и индивидуальной работе; проявление себя в критических и неоднозначных ситуациях; стремление в решение проблемных заданий; инициативность; сдержанность	Викторины, квесты, участие в соревнованиях и походах	методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)
	Развитие выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка	Повышение индивидуального уровня выносливости, координации движений у каждого обучающегося с каждым годом обучения	Сдача контрольных и промежуточных нормативов	Наблюдение и оценка педагога через фиксирование результатов в начале и конце каждого учебного года
Предметные	Обучающиеся ознакомлены с задачами краеведения и его значением в жизни общества; владеют	Показывать ценность географической и исторической информации для человека; уметь определять понятия, строить умозаключения и делать	Тестирование, викторина, квест, Проектная деятельность	Участие в экскурсиях, Участие в организации экскурсий, создание и защита проектов

	базовыми навыками организации экскурсии	выводы; применять методы информационного поиска		
	Обучающиеся ознакомлены с природными, историческими особенностями родного края; имеют ценностное отношение к природе родного края	Умение выявлять и строить причинно-следственные связи (влияние на деятельность человека природных и исторических составляющих); проявление инициативы и интерес к сохранению целостности природы и ее внутренних процессов, бережное отношение к природе и окружающей среде	викторины, квест	Работа с карточками, контурными картами
	Овладение обучающимися основами туристской деятельности; Обучающиеся имеют представление о различных видах туристской деятельности	Уровень освоения базовыми туристскими умениями и навыками, умение применения их в полевых условиях; умение ориентироваться в различных ситуациях; наличие представления о туристской деятельности и возможность участие в ней; способность к самоорганизации туристской в деятельности (на прогулке, в походе) и др.	Квест, соревнования, поход, тестирование	Участие в соревнованиях, туристических сборах, походе выходного дня, проектная деятельность
	Овладение обучающимися базовой техникой и умениями прохождения туристской естественных и искусственных препятствий индивидуально и в группе	Уровень развития навыков и умений для преодоления препятствий базовой сложности; уровень умения проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности; умение работать в команде и индивидуально	Квест, соревнования, поход	Сдача нормативов, участие в соревнованиях, преодоление естественных и искусственных препятствий

2.5. Методические материалы

В реализации Программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут, инструктаж); наглядные (демонстрация, показ видеоматериалов, иллюстраций, приемов работы); практические (тренинги, походы выходного дня, многодневные походы; соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивном зале, на местности, ролевые игры, праздники, наблюдения в природе, игровые программы, прогулки, викторины, конкурсы, экскурсии). Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года используется также метод – игра, ролевая игра. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, указаниями, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Методы, используемые на занятиях по степени активности детей (по И.Я. Лернеру):

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. При таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

2. Репродуктивные методы обучения. В этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

3. Частично-поисковые методы обучения. Участие детей в коллективном поиске.

4. Исследовательские методы обучения. Овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

В связи с тем, что в основу Программы положен системно - деятельностный подход, в ней предусматривается приоритет практических, деятельностных методов и форм организации учебной деятельности. Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года обучающиеся отрабатывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, профильных лагерях, экспедициях, путешествиях, конкурсах, викторинах.

На всех уровнях реализации Программы используются активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности обучающихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала. Помимо интенсификации усвоения учебной информации, активные методы обучения позволяют формировать универсальные учебные действия, качества личности, нравственные установки, ценностные ориентиры подростка, отвечающие потребностям современного общества.

Приоритетным в данной программе является игровой метод.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности.

Дидактические игры развивают: сообразительность, логику, внимание, память, наблюдательность, творческие и другие способности. Поэтому в

Программе предусмотрено использование игровых технологий, являющихся одним из инструментов достижения ее цели и задач.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы по программе используются: мультимедийные занятия, виртуальные экскурсии и путешествия, игры с использованием компьютерной техники, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.

Метод проектов предоставляет обучающимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Помимо вышеперечисленных методов, в образовательном процессе, используются также такие активные методы обучения, как: дискуссия, мозговой штурм, работа в парах, работа в группах, мини-группах и др.

Технология проблемного обучения позволяет обучающимся приблизиться к объективным противоречиям научного знания и способам их решения, учит мыслить, творчески усваивать знания. Схема проблемного обучения, представляется как последовательность процедур, включающих: постановку педагогом учебно-проблемной задачи, создание для обучающихся проблемной ситуации; осознание, принятие и разрешение возникшей проблемы, в процессе которого они овладевают обобщенными способами приобретения новых знаний; применение данных способов для решения конкретных систем задач.

Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и обучающихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного материала, использование метода учебных задач, организация коллективно-распределительной деятельности.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность обучающихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают обучающихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у обучающихся затруднений.

Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Данная форма учебной деятельности используется и при самостоятельном изучении нового материала, особенно при его предварительной домашней проработке. Например, при изучении новой темы Программы обучающимся заблаговременно даются индивидуальные задания, которые повышают познавательный интерес к ее изучению.

Степень самостоятельности в индивидуальной работе обучающихся является разной. Первоначально, обучающиеся выполняют задания с предварительным и фронтальным разбором, подражая образцу, или по подробным инструкционным карточкам. По мере овладения учебными умениями степень самостоятельности возрастает: обучающиеся могут работать по более общим, не детализированным заданиям, без непосредственного вмешательства педагога.

В образовательном процессе важную роль играют традиционные методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Обучение по Программе строится в соответствии с общими закономерностями построения занятия, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Для повышения качества и результативности реализации Программы, используется разнообразный спектр дидактических материалов, в том числе: разнообразные видео - и аудиозаписи, мультимедийные презентации, раздаточные карточки, карты и атласы, схемы, таблицы, макеты, иллюстративный материал, разработки игр и конкурсов, практические занятия, разработка занятий, учебные коллекции, разработка походов, экскурсий.

2.6. Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Водный туризм»

В 2023-2024 учебном году занятия с обучающимися будут организованы в соответствии с рабочим календарём 2023-2024 учебного года. Рабочие индивидуальные учебные планы групп также будут приведены в соответствие с рабочим календарём 2023-2024 учебного года.

Для этого на начало учебного года будет определена продолжительность реализации программы для каждой группы. Информация будет занесена в таблицу.

Информация для организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Водный туризм»

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

Календарные учебные графики групп на 2023-2024 учебный год будут программе «Водный туризм» на 2023-2024 учебный год отдельным документом.

2.7. Рабочая программа воспитания

1. Цель и задачи

Цель – обеспечение социального формирования личности: развитие нравственных, умственных, эстетических, трудовых потребностей.

Задачи:

- Формировать дружеские взаимоотношения в группе и между группами;
- Способствовать развитию волевого поведения;
- Влиять на формирование чувства прекрасного;
- Формировать экологические знания, нормы поведения в природном и городском окружении.

Цели и задачи воспитательной части программы совпадает с основной, так как Программа нацелена на формирование и развитие социально-адаптирующейся личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через элементы туристско-краеведческой деятельности.

3. Направления, формы и содержание деятельности

Физическое воспитание. Физическое воспитание является неотъемлемой частью туристской составляющей Программы: подготовка к соревнованиям, однодневным и многодневным водным походам. Самоцелью физического воспитания является гармоничное физическое развитие обучающегося, а также укрепление ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму. Физическая подготовка идёт в течение всего года обучения: упражнения на выносливость, ловкость и др. в процессе обучения использования туристским снаряжением, овладении навыками преодоления естественных и искусственных препятствий. Итоговое участие во внутренних соревнованиях способствует повышению самооценки обучающегося.

Нравственно-патриотическое воспитание. Нравственно-патриотическое воспитание имеет особое место в Программе, так как одной из задач ее является прививание бережного отношения к окружающим людям (в том числе педагогу и сверстникам) и природе. Создание условий для социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества. Реализуется этот вид деятельности через все занятия: воспитание семейных ценностей через изучение традиций семьи, изучение родного края через экскурсии, изучение истории, особенностей природы и географии, непосредственное прикосновение к природе с использованием туристских навыков.

Социально-личностное воспитание. Программа подразумевает создание условий для формирования и развития социально-адаптирующейся личности обучающегося, повышения уровня мотивации к самообразованию и

саморазвитию. Этот компонент также реализуется на каждом занятии через предоставление педагогом различных способов и вариантов познания мира (изучение родного края через экскурсии, изучение истории, особенностей природы и географии, непосредственное прикосновение к природе – прогулки по лесу, изучение непосредственное флоры и фауны края и т.д.)

Художественно-эстетическое воспитание. Художественно-эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать ее. В него входит воспитание эстетического отношения к природе, труду, общественной жизни, быту, искусству. Реализуется это через:

-посещение выставок, музеев, участие в экскурсиях;

-участие в походах, прогулках по лесу, поход в зоопарк;

-участие в выставках и конкурсах фотографий, рисунков в рамках объединения;

-содействие педагогу в создании эстетической развивающей среды (оформления) в учебном помещении.

4. Планируемые результаты

В результате реализации программы воспитания и программы «Водный туризм» ребенок будет обладать следующими качествами:

-проявлять интерес к изучению нового в том числе: к истории своей страны, своего края, своего народа и его традициям;

-осознавать свои индивидуальные особенности и возможности, быть способным к критической оценке ситуации;

-осознавать важность сохранности природы, знать и соблюдать правила бережного отношения к природе;

-проявлять эмпатическое и бережное отношение к окружающим и природе (устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми, уметь работать в команде, оказывать помощь тем, кому это необходимо, уважительно относиться к людям иной национальности или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья, уметь соотносить свои желания и стремления с интересами других людей, уважительно относиться к ценностям);

-уметь расположить к себе сверстников и взрослых, заинтересовать их (уверен в себе, открыт и общителен, не стесняется быть в чем-то непохожим на других людей).

2.8. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Социально-личностное воспитание	«Давайте знакомиться»	Создание положительного эмоционального настроя детей по отношению к туристско-краеведческой деятельности	Знакомство детей между собой и с педагогом	Середина сентября	Педагоги дополнительного образования
2	Нравственное воспитание	«Законы нашего клуба»	Продиагностировать уровень внутригруппового взаимодействия детей, степень освоения элементов организованной деятельности, понимание и готовность детей принимать и следовать введенным правилам поведения	Установление и закрепление правил клуба через составление памятки каждой группой совместно с педагогом	Середина сентября	Педагоги дополнительного образования
3	Нравственно-патриотическое воспитание	Викторина: «Мой город»	Формирование мотивации к обучению у обучающихся, развитие логического мышления, систематизация и контроль знаний обучающихся.	Участие обучающихся в викторине на знание географических, природных и исторических особенностей города Новосибирска	Середина октября	Педагоги дополнительного образования

4	Художественно-эстетическое воспитание	«История Сибири: сибирская земля в древности», экскурсия	Расширение кругозора, закрепление изучаемого материала наглядностью. Знакомство с экскурсионной деятельностью	Посещение Краеведческого музея	Начало ноября	Педагоги дополнительного образования
5	Художественно-эстетическое воспитание	Конкурс фотографий «Мой дом. Моя улица. Мой район»	Развитие эстетического отношения, творческой самостоятельности	Выставка фотографий, обучающихся на тему «Мой дом. Моя улица. Мой район.»	Середина декабря	Педагоги дополнительного образования
6	Социально-личностное воспитание	«Поиск пути», квест	Проверить умение применять знания на практике. Закрепление умения быстро ориентироваться в изменяющихся ситуациях	Прохождение обучающимися мини-квеста по району с элементами городского ориентирования	Середина марта	Педагоги дополнительного образования
7	Нравственно-патриотическое воспитание	«Очистим планету вместе», акция	Закрепить бережное отношение к природе и окружающему миру	Участие в субботнике или акции по высадке деревьев	Апрель	Педагоги дополнительного образования
8	Физическое воспитание	«Умение, ловкость и безопасность, соревнование, соревнование	Закрепление умений и навыков прохождения естественных и искусственных препятствий	Участие во внутренних соревнованиях (между группами внутри клуба)	Начало мая	Педагоги дополнительного образования

9	Социально-личностное воспитание	Квест «мой родной город»	Закрепить знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения по Программе. Подвести итоги года	Прохождение квеста для повторения и обобщения, пройденного за время учебного года. Подведение итогов учебного года	Конец мая	Педагоги дополнительного образования

3. Список литературы

Нормативно-правовая литература

1. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ: Письмо директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015г. № 09-3564.
2. О направлении методических рекомендаций: Методические рекомендации об организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Минобрнауки России письмом от 28 апреля 2017г. № ВК-1232/09.
3. О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы): Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260.
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
5. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 09.09.2020г. № 533.
6. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения COVID-19» (с изменениями на 24 марта 2021 года): Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16.
7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, разработанный Департаментом государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Минпросвещения России: опубликован Министерством просвещения Российской Федерации для общественного обсуждения.
8. Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.
9. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р.
12. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. — М.: Советский спорт, 2005.

Литература для работы педагога с обучающимися

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
4. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с обучающимися: учеб. -метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
6. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — 2-е псрсраб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
9. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. История туризма. - Харьков, ХГАФК, 2005.
10. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М., 1992.
11. Алешин В.М., Серебряков А.В., Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
12. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России.
13. Москва, 2006.
14. Балабанов И.В. Узлы. - М., 2001.
15. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
16. Берман А. Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977. - 160 с.
17. Власов А. А. Туризм: Учебно-методическое пособие. - М.:
18. Просвещение, 1977. - 95 с.

19.Волович В.Т. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983.
20.Водные маршруты СССР. Европейская часть/ Плечко Л.А, Сабанеева И.П. - М.: «Физкультура и спорт», 1973 184 с.
21.Водный туризм / Аристова И.Д. - М.: «Физкультура и спорт», 1968
22.208 с.
23.Водный туризм / Сост. В.Н. Григорьев- М.:Профиздат, 1990 - 304 с.
24.Горбунова Н.М. Водные маршруты Украины. - М.: Профиздат, 1969.
25.Дубровский О. и др. Туристские разборные байдарки / Ветер странствий, вып.4. - М.: Физкультура и спорт, 1960. с. 7.
26.Коробков А. П. и др. По рекам южной и юго-восточной России. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
27.Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М., 1990.
28.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
29.Курилова В. И. Туризм: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1988.
30.224 с.
31.Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
32.Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981.
33.Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе. - М., 1980.
34.Наровлянська М. Д., Наровлянський О. Д., Пустовойт В. О. Шкшьний туризм. - К.: Шкшьнийсвгг, 2009. - 128 с.
35.Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы - М.: Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", 1981.
36.Остапец А. А. В походе юные. - М.: Просвещение, 1978.
37.Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
38.Рыжавскпй Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
39.Снаряжение туриста-водника. - М.:Профиздат, 1986. - 206 с.
40.Спутник туриста /Сост. К.И.Вахлис. - К.: Здоровье, 1983.
41.Туризм в школе. - М., 1983 р.
42.Турист. (Библиотека туриста.) / Сост. А. А. Власов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
43.Филатов В.П. Туризм на байдарках.- М. 1959. - 72 с.
44.Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста. - М., 1982.
45.Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М., 1983.

Приложение № 1

Форма календарного учебного графика
Календарный учебный график для учебных групп на 2023-2024 учебный год

Педагог д/о: _____
Программа «Водный туризм»
Возраст обучающихся: _____
Группа № _____
_____ занятия в неделю (_____) по ____ академических часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечания

Приложение № 2

Календарный учебный график для учебных групп на 2023-2024 учебный год

Календарный учебный график для учебных групп на 2023-2024 учебный год будет оформлен отдельным приложением к программе в августе 2023 года после определения тарификационной нагрузки педагогу и сформированных учебных групп.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Приложение № 3

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
на занятиях по «Водному туризму»

Правила поведения и техника безопасности для обучающихся на занятиях в учебных кабинетах

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в кабинете.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других обучающихся.
9. Не играть в кабинете на переменах мячом.
10. Используемое специальное снаряжение, то обязательно возвращать его на место по окончанию использования

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
2. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
4. Выполнять задания только после указания педагога.
5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
6. При работе с острыми, режущими инструментами соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
7. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
8. При работе со специальным снаряжением соблюдать технику безопасности работы со снаряжением.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести своё рабочее место в порядок.
2. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.
4. Если используется специальное снаряжение, то обязательно возвращать его на место по окончанию использования

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

на выездных занятиях: на экскурсии по городу, на природе, в музеях.

Требования безопасности перед проведением экскурсии

1. Внимательно выслушать инструктаж по технике безопасности.
2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движения и соответствующую сезону и погоде.
3. При жаркой солнечной погоде надеть головной убор.
4. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности обходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
5. Не начинать движение без указания педагога.

Требования безопасности во время экскурсии

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
2. При движении обучающиеся не должны нарушать построения группы: не перебегать, не обгонять товарищей, не кричать, не толкаться.
3. При переходе улиц, перекрестков соблюдать правила дорожного движения.
4. Своевременно информировать педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.

Правила поведения во время экскурсии в музей, на выставку:

- вести себя спокойно, сдержанно;
- внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного экспоната к другому;
- без разрешения ничего не трогать;
- громко не разговаривать;
- не забыть поблагодарить экскурсовода.

Правила поведения во время экскурсии на природу:

- не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, посторонних предметов, не пробовать на вкус какие-либо растения;
- не пить сырую воду из открытых водоемов;
- употреблять питьевую воду из фляжки, которую необходимо взять с собой;
- сбор растений, листьев и т.п. производить только с разрешения педагога, ни в коем случае не пробовать их на вкус;
- не разжигать костер, не ломать деревья;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

Правила поведения при посещении производственных предприятий

- двигаться компактной группой, не создавая помех персоналу;
- вести себя спокойно, сдержанно;
- внимательно осматривать, слушать, не перебегать беспорядочно от одного места к другому;
- без разрешения ничего не трогать;
- громко не разговаривать;
- не забыть поблагодарить экскурсовода.

Требования безопасности по окончании экскурсии

1. Проверьте присутствие всех своих товарищей.
2. Проинформируйте педагога об ухудшении состояния здоровья или травмах.
3. Уходить по окончании экскурсии, дождавшись разрешения педагога.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
на выездных занятиях: в походе

Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода.

- Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.
- Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

Требования безопасности во время прогулки, туристского похода.

Обучающийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы;
- во время привалов, во избежание ожогов и лесных пожаров, не разводить костры;

- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода.

После окончания похода необходимо:

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Общие правила техники безопасности в водном походе

Водные походы — один из наиболее опасных видов туризма. При пренебрежении установленными правилами велик риск травм или же даже гибели участников экспедиции.

1. Все участники похода должны быть ознакомлены с маршрутом и техникой безопасности.

2. Перед выходом на маршрут необходимо проверить исправность снаряжения.

3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы необходимо упаковывать в специальные чехлы или рюкзаки таким образом, чтобы они не нанесли урон ни плавсредству, ни другим участникам похода.

4. Личные вещи, снаряжение и продукты должны быть упакованы в непромокаемые мешки и надежно привязаны к суднам.

5. У группы должен быть руководитель и его заместитель. Они контролируют маршрут, определяют порядок следования судов, выделяют головное и замыкающее судно и следят за соблюдением техники безопасности.

6. Каждый участник похода обязан точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя и его заместителя.

7. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о малейших признаках заболеваний или недомоганий участников группы.

8. Руководителю или его заместителю необходимо докладывать о всякой замеченной опасности.

На воде

1. Участники группы должны уметь плавать.

2. Участники группы должны находиться на воде в каске, обуви и спасательном жилете.

3. На последнем (замыкающем) судне находятся аптечка и ремонтный набор. В случае чрезвычайных ситуаций оно должно оперативно догнать любое судно и оказать необходимую помощь.

4. При движении необходимо выдерживать дистанцию между суднами, следить за сигналами впередиидущего и первого судна.

5. О замеченной опасности и препятствиях необходимо сигнализировать следующему судну поднятым веслом или криком.

6. Запрещается сплавляться ночью.

7. Запрещается сплавляться в шторм.

8. Запрещается плыть «спиной вперёд».

9. Опасные участки проходятся с предварительным осмотром — разведкой по берегу, поочередно, если судна два и более. Первым всегда должно проходить опасные участки судно с наиболее опытным экипажем.

10. На воде запрещается отклоняться от движения группы без разрешения руководителя или его заместителя.

11. Во время движения запрещается вставать в полный рост, переходить с одного места на другое без команды руководителя или его заместителя.

12. Если вы увидели, что человек упал в воду, немедленно сигнализируйте об этом остальным участникам группы и её руководителю/заместителю руководителя.

13. Если вы перевернулись, плывите перпендикулярно течению к ближайшему берегу. Постарайтесь удерживать судно и весло.

14. Если вы видите впереди водоворот, сразу же причаливайте к берегу. Если же вы не успели это сделать, старайтесь направлять судно дальше от края водоворота. Если все же попали в водоворот, не раздумывая прыгайте в воду. Ныряйте как можно глубже, чтобы оказаться ниже водяных вихрей. Плывите под водой подальше от водоворота, пока не почувствуете, что он остался позади. После этого выныривайте на поверхность и сразу же направляйтесь к берегу.

На привале

1. Без разрешения руководителя не уходить на привалах за территорию лагеря.

2. Купания проводятся только с разрешения руководителя или его заместителя. Во время купания не кричать: крик — это сигнал о помощи.

3. Категорически запрещается употреблять алкоголь.

4. Необходимо быть бдительным в отношении клещей и других кровососущих насекомых.

5. Запрещено зажигать в палатке свечи и спички в палатке без разрешения руководителя или его заместителя.

6. Запрещается бросать в лесу горящие спички и оставлять костры без присмотра.

Приложение № 4

Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	**Техническая**	2-3	2 по 45 мин.
1.1	Объединения с использованием компьютерной техники	1-3	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 10 лет; 2 по 45 мин. для остальных обучающихся
2	**Художественная**	2-3	2-3 по 45 мин.
2.1	Объединения изобразительного и декоративно-прикладного искусства	2-3	2-3 по 45 мин.
2.2	Музыкальные и вокальные объединения	2-3	2-3 по 45 мин. (групповые занятия) 30-45 мин. (индивидуальные занятия)
2.3	Хоровые объединения	2-4	2-4 по 45 мин.
2.4	Оркестровые объединения	2-3	30-45 мин. (индивидуальные занятия); репетиции до 4-х часов с внутренним перерывом 20-25 мин.
2.5	Хореографические объединения	2-4	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся
3	**Туристско-краеведческая**	2-4; 1-2 похода или занятия на местности в месяц	2-4 по 45 мин; занятия на местности или поход до 8 часов
4	**Естественнонаучная**	1-3	2-3 по 45 мин. занятия на местности до 8 час.
5	**Физкультурно-спортивная**		
5.1	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	2-3	1 по 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся
5.2	Спортивно оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2-3	1 по 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся
5.3	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2-3	2 по 45 мин.
5.4	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2-3	2 по 45 мин.
6	**Культурологическая**	1-2	1-2 по 45 мин.
6.1	Тележурналистика	2	2-3 по 45 мин.

7	**Военно-патриотическая**	2-4	1-3 по 45 мин.; занятия на местности – до 8 часов
8	**Социально-педагогическая**	1-2	1-3 по 45 мин.
8.1	Предшкольное развитие	2-3	1-4 по 30 мин.
8.2	Дети с оппозиционно вызывающим расстройством (ОВР)	2-4	1-2 по 45 мин.

Приложение № 5

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В приложении приведен пакет диагностических методик, используемых в программе для определения достижения обучающимися запланированных результатов в личностной, метапредметной областях.

АНКЕТА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (МОДИФИЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА Н.Г. ЛУСКАНОВОЙ)

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому творческому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

Цель: выявление мотивации посещения обучающимися творческого объединения.

Процедура проведения. Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению творческого объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся творческого объединения.

Анкетируемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов. Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

Количественная и качественная обработка результатов. Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения творческого объединения введена бальная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится): 0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное; 3 балла – положительное отношение. Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению творческого объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов

- средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;
- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;
- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;
- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10 баллов.

Ключ для подсчета баллов

№ вопроса	Пункты ответов		
	А	Б	В
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3

Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению творческого объединения

№	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса / балл										Сумма баллов	Уровень мотивации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
…													
15													

Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для обучающихся)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
буква ответа										

Фамилия, имя_____Возраст_____

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

(Носов А.Г., Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского)

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизниу обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/ «не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов

здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен»

– 1 баллу и «нет» – 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: N % = X *100/54, где X – это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % иразделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 баллов (0–50 %) – низкий (объектно-пассивный) уровень; 28–45 баллов (52–74 %) – средний (объектно-активный) уровень; 45–54 баллов (76–100 %) – высокий (субъектный) уровень.

Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

№	ФИО учающегося	Сумма баллов	%	Уровень сформирован-ности ЗОЖ
1				
2				
3				
…				
15				

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Таблица фиксации результатов

I блок				II блок				III блок			
№ вопро-са	да	не знаю/ не уверен	нет	№ вопро-са	да	не знаю/ не уверен	нет	№ вопро-са	да	не знаю/ не уверен	нет
1.1.				2.1.				3.1.			
1.2.				2.2.				3.2.			
1.3.				2.3.				3.3.			

1.4.				2.4.				3.4.			
1.5.				2.5.				3.5.			
1.6.				2.6.				3.6.			
1.7.				2.7.				3.7.			
1.8.				2.8.				3.8.			
1.9.				2.9.				3.9.			

Фамилия, имя_____Возраст___

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся Анкета

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа – «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

I. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

II. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредныхпривычек?
2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце,появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?
2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?
2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов вдень) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6– 8 часов в неделю)?
2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?
2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

III. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность?
3.2. Имеется ли у Вассписок намеченных жизненных целей?
3.3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?
3.4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?
3.5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?
3.6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образажизни?
3.7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать,не обращаясь к кому-либо за помощью?
3.8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?
3.9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы бытьздоровым и не болеть?

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА РАЗВИТИЕМ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГОИНТЕРЕСА И РЕГУЛЯТИВНЫХ УУД

(из методики Г.В. Репкиной, Е.В. Заика)

Цель: изучение качественных характеристик учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий.

Возраст: 7-14 лет.

Материал: диагностическая карта, включающая в себя таблицу с описанием диагностических признаков уровня сформированности учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий, бланк фиксации результатов.

Полученные результаты используются для оценки эффективности реализации программы и внесения корректив в свою деятельность

Процедура проведения: педагог фиксирует результаты наблюдения дважды в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель). Анализ динамики показателей позволяет сделать вывод об эффективности образовательного процесса. При этом следует обращать внимание как на индивидуальные показатели, так и на групповые.

Инструкция для педагога. Перед Вами таблица с качественными характеристиками учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий, разбитая на 4 уровня. Вам необходимо, основываясь на результатах наблюдения за поведением каждого обучающегося объединения и знаниях о том, что и как он делает в условиях выполнения самостоятельной работы на занятии по Вашему направлению, отметить те признаки, которые непосредственно характерны для каждого обучающегося.

Для этого предлагается использовать выделенные в таблице основные и дополнительные диагностические признаки.

Уровни сформированности учебно-познавательного интереса, целеполагания,действий контроля и оценки.

1. Отсутствие или низкий уровень;
2. Удовлетворительный (средний) уровень;
3. Уровень выше среднего;
4. Высокий уровень.

Уровень сформированности учебно-познавательного интереса

Уровень	**Основной диагностический признак**	**Дополнительный диагностический признак**
1. Отсутствие интереса	Интерес к занятиям практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий необычный материал.	Безразличное или негативное отношение к выполнению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые.
2. Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам выполнения или интерес возникает к способам решения новой частной задачи (но не к системе задач).	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в задание, но интерес быстро иссякает.
3. Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала.	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложениянайти новые применения найденному способу.

4. Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач.	Проявляет выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов.

Уровень сформированности целеполагания

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие цели.	Предъявляемое требование осознается лишь частично. Включаясь в работу, быстро отвлекается или ведет себя хаотично. Может принимать лишь простейшие цели (не предполагающие промежуточные).	Плохо различает учебные задачи разного типа; отсутствует реакция на новизну задачи, не может выделить промежуточные цели, нуждается в пооперационном контроле со стороны педагога, не может ответить на вопросы о том, что он собирается делать или что сделал.
2. Принятие познавательной цели.	Принятая познавательная цель сохраняется при выполнении учебных действий и регулирует весь процесс их выполнения; четко выполняются требования познавательной задачи.	Охотно осуществляет решение познавательной задачи, не изменяя ее (не подменяя практической задачей и не выходя за ее требования), может дать отчет о своих действиях после принятого решения.
3. Переопределение практической задачи в теоретическую.	Столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит действие в соответствии сней.	Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов; четко осознает свою цель и структуру найденного способа решения.
4. Самостоятельная постановка учебных целей.	Самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы.	Выдвигает содержательные гипотезы, учебная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия.

Уровень сформированности действий контроля

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие контроля или контроль на уровне непроизвольного внимания.	Обучающийся не контролирует учебные действия или контроль носит случайный непроизвольный характер.	Обучающийся не может обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе педагога, не замечает ошибок других воспитанников. Действуя неосознанно, предугадывает правильное направление действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно.
2. Актуальный контроль на уровне произвольного понимания.	Привыполнении действия ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессерешения задач, почти не допуская ошибок.	Ошибки исправляет самостоятельно, контролирует процесс решения задачи другими воспитанниками, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями.
3.Потенциальный рефлексивный контроль.	Решая новую задачу, применяет старый неадекватный способ, с помощью педагога обнаруживает этои пытается внести коррективы.	Задачи, соответствующие усвоенному способу, выполняет безошибочно. Без помощи педагога не может обнаружить несоответствие усвоенного способа действия новым условиям.
3. Актуальный рефлексивный контроль.	Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условийвносит коррективы в способ действия до начала решения.

Уровень сформированности действий оценки

Уровень	Основной диагностический признак	Дополнительный диагностический признак
1. Отсутствие оценки.	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребностиоценивать свои действия – ни самостоятельно, ни по просьбе педагога.	Всецело полагается на оценку педагога, воспринимает ее некритически (даже в случае явного занижения), не воспринимает аргументацию оценки; не может оценить свои силы относительно решения поставленной задачи.

2. Адекватная ретроспективная оценка.	Умеет самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.	Критически относится к оценкам педагога; не может оценить своих возможностей перед решением новой задачи и не пытается это сделать; может оценить действия других воспитанников.
3. Потенциально адекватная прогностическая оценка.	Приступая к решению новой задачи, может с помощью педагога оценить свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действия.	Может с помощью педагога обосновать свою возможность или невозможность решить стоящую перед ним задачу, опираясь на анализ известных ему способов действия; делает это неуверенно, с трудом.
4. Актуально-адекватная прогностическая оценка.	Приступая к решению новой задачи, может самостоятельно оценитьсвои возможности в ее решении, учитывая изменения известных способов действия.	Самостоятельно обосновывает еще до решения задачи свои силы, исходя из четкогоосознания усвоенных способов и их вариаций, а также границ их применения.

Бланк фиксации результатов сформированности учебно-познавательного интереса регулятивных универсальныхучебных действий

(Г.В. Репкина, Е.В. Заика)

№ п/п	ФИ	УУД							
		Учебно-познавательный интерес		Целеполагание		Контроль		Оценка	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1									
2									
3									
…									
15									

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей обучающихся.

Ход проведения: Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая длишь «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответом и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятиюими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удаётся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, еслионо не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своихтоварищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, занятия, мероприятия?
19. Частоли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных

ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей ребёнка: низкий уровень – 0,1-0,45; ниже среднего – 0,46-0,55; средний уровень – 0,56-0,65; выше среднего – 0,66-0,75; высокий уровень – 0,76-1.

Бланк фиксации уровня коммуникативных способностей обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Число ответов «да» на нечетные вопросы	Число ответов «нет» на четные вопросы	Сумма (∑)	Средний показатель (∑/20)	Уровень коммуникативных способностей
1						
2						
3						
…						
15						

Уровень коммуникативных способностей обучающихся

Таблица фиксации

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ответ																				

Фамилия, имя_____Возраст_____

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЛОЧЁННОСТИ ГРУППЫ С ПОМОЩЬЮ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЁННОСТИ СИШОРА (по Рогову Е.И.)

Назначение и инструкция. Групповую сплочённость можно определить с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведённым в скобках значениям (максимальная сумма -19, минимальная -5). Рекомендуется для подростков и старшеклассников.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

а) чувствую себя членом, частью коллектива (5)

б) участвую в большинстве видов деятельности (4)

в) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)

г) не чувствую, что являюсь членом коллектива (2)

д) живу и существую отдельно от неё (1)

е) не знаю. Затрудняюсь ответить (1)

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность?

а) да, очень хотел бы перейти (1)

б) скорее перешёл бы, чем остался (2)

в) не вижу никакой разницы (3)

г) скорее всего остался бы в своей группе (4)

д) очень хотел бы остаться в своей группе (5)

е) не знаю,трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)

б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)

г) не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)

б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)

г) не знаю, трудно сказать (1)

5. Каково отношение к делу (учёбе и т.п.) в вашем коллективе?

а) лучше, чем в большинстве коллективов (3)

б) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

в) хуже, чем в большинстве коллективов (1)

г) не знаю, трудно сказать (1)

Уровни групповой сплочённости

15 баллов и выше – **высокий** уровень; 11-15 баллов – уровень **выше среднего;** 7-11 баллов – **средний уровень;** 4-6 баллов – уровень **ниже среднего;** 4 и ниже – **низкий** уровен

Бланк фиксации сплоченности группы

№	Фамилия, имя обучающего-	№ вопроса / балл					Сумма баллов	Уровень сплоченности
		1	2	3	4	5		
1								
…								
15								

Сплоченность группы Таблица фиксации результатов

№ вопроса	1	2	3	4	5
буква ответа					

Фамилия, имя_____Возраст_____

Приложение №6

БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ «Водный туризм»

Педагог: _____

Группа № _____

№	ФИО ребенка	Возраст	Предметные результаты																					Средний балл			Уровень		
			Топография			Ориентирование			Основы краеведения			Первая доврачебная помощь			Туристско-бытовые навыки			Спортивно-оздоровительный туризм			Общая физическая подготовка								
			В	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**	**В**	**Т**	**И**
1																													
2																													
3																													
4																													
…																													

В – входная диагностика

Т – текущая диагностика

И – итоговая диагностика

КО			ПО		
В	Т	И	В	Т	И

Ву (4,6 – 5) - отличное усвоение

ВСу (4 – 4,5) - хорошее усвоение

Су (3 – 3,9) - удовлетворительное усвоение

НСу (1,1 – 2,9) - слабое (недостаточное) усвоение

Ну (0 - 1) - полное отсутствие усвоения

Качество обучения = КО = $\frac{В_у + ВС_у}{N}$ x 100%

Подготовленность обучающихся ПО = $\frac{В_у + ВС_у + С_у}{N}$ x 100%

N – количество диагностируемых обучающихся