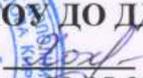


Муниципальное казенное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Мозаика»
г. Орлова Кировской области

Утверждаю:
директор МКОУ ДО ДДТ «Мозаика»
Хохлова А.В. 
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 7-11 лет

Колеватова Наталья Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Одним из наиболее эффективных средств коллективного воспитания, разумной организацией свободного времени, формирования личности детей и подростков, здорового образа жизни, физического развития ребенка, оздоровления являются объединения по интересам туристско-краеведческого профиля.

Их специфика, особенности организации процесса дополнительного образования, педагогически грамотная туристско-краеведческая работа с детьми и подростками значительно облегчает решение задач всестороннего развития личности ребенка.

Программа объединения по интересам «Юные туристы» – это, прежде всего, приобретение начальных знаний, умений и навыков, которые будут так необходимы детям при дальнейших занятиях в туристско-краеведческих объединениях.

Это первая ступенька в «большой туризм», первые шаги по родным местам своей «малой Родины», первое познание и изучение окружающего мира. **Цель образовательного процесса в объединении** по интересам «Юные туристы» является развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укрепление их здоровья, физического и психологического, социализация в обществе.

При этом предполагается решение следующих задач:

- формирование у обучающихся с самого юного возраста чувства патриотизма, гражданственности, экологической культуры, культуры семейных отношений;
- овладение навыками здорового образа жизни и основам безопасной жизнедеятельности;
- получение дополнительных знаний по географии, биологии, экологии, истории;
- разумной организацией свободного времени, оздоровление и закаливание детей в условиях природной среды;
- развитие исполнительской и творческой активности учащихся в процессе обучения в объединении по интересам;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам, получаемым во время занятия туризмом

Сроки получения дополнительного образования детей по туристско-краеведческому профилю определяются учебно-программной документацией: программой объединения по интересам «Юные туристы», экспериментальными программами, индивидуальными программами.

Образовательный процесс при реализации образовательной программы дополнительного образования детей осуществляется в объединении по

интересам или индивидуально с учетом возраста обучающихся.

Образовательная программа первого года обучения рассчитана на 144 часа.

Дети от 7 до 10 лет – 4 учебных часов в неделю.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся, занимающихся в объединении по интересам первый год.

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

- Природу родного края и его историю.
- Правила безопасности в туристско-экскурсионных мероприятиях.
- Азбуку топографии.
- Ориентирование по сторонам горизонта.
- Личную гигиену. Юного туриста.
- Первую доврачебную помощь.
- Туристское снаряжение: личное и групповое.

Данная программа тесно связана с учебно-воспитательным процессом в начальных классах и способствует широкому ознакомлению детей с окружающим миром. Учитывая возрастные особенности младших школьников, учащиеся начальной школы знакомятся непосредственно с окружающим их миром – семья, школа, микрорайон, населенный пункт, зеленая зона.

Наиболее доступными формами организации объединения по интересам «Юные туристы» являются беседы, практические занятия в помещении и на местности, прогулки на природе, экскурсии, одно-, двухдневные походы, утренники, слеты «Туриста», простейшие туристско-краеведческие игры и соревнования.

Учитывая возрастные особенности учащихся, большую часть занятий объединения по интересам «Юные туристы» необходимо проводить в виде практических в учебном классе, на местности, используя принцип «Игра – обучение» и меньшее количество часов отводить на лекции и беседы

Содержание занятий объединения следует постепенно усложнять: постоянно идти от простого к сложному. Например: туризм как понятие – туристское снаряжение – укладка рюкзака – прогулка в природу – бивак – элементы техники туризма – однодневный поход – преодоление препятствий – самоконтроль и т. д. При этом не допускается перегрузка учащихся.

В работе объединения по интересам «Юные туристы» очень важен должностной инструктаж при распределении обязанностей среди обучающихся на каждую прогулку, поход, экскурсию, экспедицию. Практическая эффективность объединения достигается только тогда, когда в эту деятельность включен каждый обучающийся, посредством выполнения тех или других обязанностей; например: командир, зав. питанием, снаряжением, кухней, санитар, физорг, редактор походного дневника, газеты и т. д.

Распределить обязанности среди обучающихся необходимо так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались другие участники объединения. Все это позволяет выявлять наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

С первых дней занятий объединения необходимо провести родительское собрание, подробно рассказать родителям о планах занятий, походов, экскурсий, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов. В процессе занятий объединения желательно привлекать родителей, старших братьев, сестер к участию в прогулках, походах и экскурсиях

Учебно-тематический план объединения по интересам «Юные туристы» предусматривает освоение тем образовательных областей, раскрывает технологию реализации программы, определяет последовательность изложения тем, количество часов на каждую из них с разбивкой на теоретические и практические виды занятий на каждую тему, направление, год обучения и может изменяться, дополняться педагогами дополнительного образования в зависимости от возраста детей, их интереса к занятиям объединения, местных условий и других ситуаций.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Кол-во часов		
		Всего часов	В том числе	
			теорет.	практ.
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие.	4	4	2
2	Туризм как средство познания мира. История отечественного туризма.	6	4	2
3	Родной край. Охрана окружающей среды. Основы экологических знаний.	10	4	6
4	Туристские прогулки и походы, экскурсии, путешествия.	18	4	14
5	Основы безопасности в природной среде. Изучение правил по соблюдению техники безопасности в походе, экскурсии, экспедиции.	10	6	4
6	Топографическая подготовка юного туриста.	8	4	6
7	Туристское и экскурсионное ориентирование.	16	6	10
8	Всесторонне развитие, физическое совершенствование учащихся в процессе обучения в объединении по интересам «Юный турист».	20	6	14
9	Краеведческие навыки и умения.	14	4	10

	Наблюдение за погодой.			
10	Спортивно-оздоровительный туризм.	10	4	6
11	Туристское снаряжение.	8	4	8
12	Личная гигиена юного туриста. Первая доврачебная помощь.	8	4	6
13	Туристские бытовые навыки юного туриста.	8	4	6
14	Подведение итогов походов, экскурсий, экспедиций.	4	4	6
15	Итоговый летний туристский поход, экскурсия, путешествие			
16	ВСЕГО:	144	57	87

Занятия объединения необходимо проводить в виде теоретических, практических на местности (экскурсии, прогулки, походы), практических в помещении (обработка и оформление итогов прогулки, экскурсии, наблюдений за погодой и т. д.).

Согласно данной программе, на протяжении учебного года планируется проведение 40 теоретических и практических занятий в помещении, 6-7 однодневных походов и экскурсий, 20 практических занятий на местности, прогулок в природу, экскурсий в музеи, к памятникам истории и культуры, природным объектам.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Беседы с каждым ребенком о его интересах, увлечениях .Цель , задачи и содержание работы на учебный год. Знакомство.

Туризм как средство познания мира. История отечественного туризма.

Туризм как средство комплексного воспитания, приобщения юных туристов к природе, расширения кругозора, получения дополнительных знаний об окружающем мире. Воспитание чувства любви к «малой Родине», гордости за свою республику, за свой народ.

Туризм как один из наиболее популярных видов активного отдыха. Стремление к открытию и познанию мира. История развития туризма в России .

В туристских прогулках ,экскурсиях и походах обучающиеся знакомятся с историческим прошлым и настоящим родного края.

Кодекс туриста, рассказы о знаменитых путешественниках, исследователях, интересных походах (демонстрация кино, слайдов, диафильмов).

Заполнение анкет обучающимися объединения по интересам.

Знакомство с родителями.

2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (наличие медицинских справок с отметкой об отсутствии противопоказаний для занятий туризмом).

Рассказ детей о своих друзьях и своей семье. Рисунки детей на тему «Моя семья», «Мой род»

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающегося в объединении по интересам. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти, склонностей ребенка и т.п.

Практические занятия.

Проведение в игровой форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Итоговое тестирование, диагностика проводятся в конце учебного года (весной).

Предусматривает: организацию самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдения за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за учебный год.

3. Родной край. Охрана окружающей среды. Основы экологических знаний. Кировская область- географическое положение, природа. Общее представление о почвах, растительном и животном мире, полезных ископаемых, рельефе, климате. Реки и озера. Население. Памятные и исторические места. Формирование у ребенка собственных туристско-краеведческих и экологических знаний, умений и навыков. Меры по охране окружающей среды родного края. Участие юных туристов в экологических операциях по очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Практические занятия. Навыки ведения дневника, умение описывать отдельные участки пути, фотографирование, уроки рисования, написание короткого рассказа, сказки об увиденном, проведение игры «Краеведческая викторина». Прогулки в природу по ближайшим окрестностям, экскурсии в краеведческий музей, музеи предприятий, школ, к историческим памятникам. Систематический уход за памятниками, как местными, так и на маршрутах.

4. Туристские прогулки и походы, экскурсии, путешествия

Наиболее интересные районы для проведения походов и экскурсий. Прогулка с детьми в парк (лес) с целью закрепления знаний об основах экологии, выработке навыков наблюдательности.

Что интересного могут увидеть дети во время туристских прогулок в

природу, по близлежащему району.

Практические занятия. Подготовка рассказа по району путешествия. Оформление впечатлений о прогулках, изготовление рисунков по впечатлениям от увиденного. Редкая информация, предания, сказания о предполагаемом районе путешествия. Игра «Путешествуем по карте».

5. Основы безопасности в природной среде. Изучение правил по соблюдению техники безопасности в походе, экскурсии, экспедиции

Юный турист должен выполнять правила безопасности в туристско-экскурсионных мероприятиях. Выполнение указаний руководителя группы – как основы безопасности на прогулке, экспедиции, в походе. Знание и соблюдение правил дорожного движения и правил техники безопасности при приготовлении пищи на костре.

Проведение обучающих занятий с учащимися объединения по правилам безопасности. Необходимо обучение детей осторожности и внимательности на прогулках, в походах, экскурсиях, так как это предохраняет от ушибов и ран.

Соблюдение тишины во время туристской прогулки и экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природно-климатических явлений: гроза, ливневый дождь, снегопад, гололед, туман и т.д. Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении очага возгорания, задымления. Правила безопасности при встрече в природной среде (населенном пункте) с представителями животного мира, в том числе домашними животными.

Необходимость выполнения требований педагога дополнительного образования. Взаимопомощь в туристской группе

Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения юных туристов в учебных и досуговых учреждениях (музеях, театрах, кино и т.д.). Правила соблюдения личной безопасности с посторонними чужими людьми.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Правила поведения в чрезвычайных аварийных ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае... запаха газа, задымления, грозы, ливня и т.п.», «Действие в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, туристской прогулки».

Правила перехода улицы.

6. Топографическая подготовка юного туриста

Азбука топографии: мой дом, моя школа, школьный двор, стадион. Умение составить план дома (квартиры), школы, школьного двора, расположения различных комнат, кабинетов в доме, школе и их назначение. Спортивная площадка (зал), их оборудование.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор.

План местности. История развития способов изображения земной

поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы), изображение местности на рисунке, схеме, плане, фотография местности.

Практические занятия. Нарисовать план: парка, класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, своего дома или своей улицы. Измерение расстояния шагами или парами шагов на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану школы) или школьного двора. Коллективный просмотр мультфильмов, обсуждение историй из книг, где герои используют план местности или рисунки в самых различных целях: поиск кладов, постройки жилища «для друзей», путешествия.

Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов: рек, озер, морей, болот и т.д., искусственных сооружений (мостов, эстакад и т.д.), растительности и проч. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшей роши, парка). Роль топографа в туристской группе. Умение составить легенду простейшего туристского маршрута.

Практические занятия. Умение рисовать условные знаки. Кроссворды по условным знакам. Умение нарисовать с помощью условных знаков лесную поляну, школьный стадион, дерево, лес, дорогу и т.п.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы при помощи условных знаков.

7. Туристское и экскурсионное ориентирование

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятие определений горизонт, стороны горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, природным объектам.

Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры: дорожки, тропы, линии электропередач, просеки, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояния шагами, временем движения.

Практические занятия. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне. Ориентирование в парке по системе тропинок и аллей.

Виды туристского ориентирования. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника соревнований и способы его крепления. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы) при работе с ней в условиях природной среды

Практические занятия. Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улицам населенного пункта с отслеживанием

указанным в легенде объектов, расстояний, направлений движения. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение экскурсионной дистанции под руководством педагога дополнительного образования руководителя объединения по интересам.

8. Всесторонне развитие, физическое совершенствование учащихся в процессе занятий в объединении по интересам «Юный турист»

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятии физическими упражнениями. Закаливание. Подвижные игры. Занятия гимнастикой, легкой атлетикой. Маршевая подготовка. Преодоление препятствий. Движение в походе, темп, строй, остановки для отдыха.

Практические занятия. Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные подвижные игры (в том числе народные). Прогулки в природу, однодневные походы протяженностью 5-7 км.

9. Краеведческие навыки и умения. Наблюдения за погодой

Основы краеведения: родословие – состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия. Просмотр тематических фильмов и слайд-фильмов, рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях, рисунки «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Моя школа. Изучение истории школы, «Мой класс», «Мои учителя», «Учителя и выпускники школы». Выдающиеся люди, ветераны войны и труда.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми .

Природа родного края. Активное знакомство с окружающим миром. Погода, климат своей местности, России. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Коллекционирование, составление гербария. Значение, наблюдение за погодой. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время туристских прогулок, походов, экскурсий. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия. . Краеведческие туристские игры и викторины. Экскурсия в парк, лес. Рисунки по временам года. Рисунки исторических и природных памятников. Поиск и зарисовка (особенно в зимнее время) отпечатков следов животных и птиц, сбор листьев и растений для составления гербариев и пр. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

10. Спортивно-оздоровительный туризм

Первые упоминания о занятиях физической культурой и спортом, оздоровительным туризмом. Виды туризма: пеший, водный, велосипедный,

горный и т.д.

Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам, тропинкам. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без применения специального туристского снаряжения). Организация движения группы в лесу по слабо пересеченной и равнинной местности. Преодоление простейших водных преград (ручьев, канав и пр.), техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы)

Практические занятия. Просмотр видеофильмов простейших естественных препятствий без снаряжения. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Организация переправы через условное болото по установленным кочкам. Переправа по бревну через условный ручей, овраг. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски, подъемы).

Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этапы дистанций. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по гати по наведенным кладям (жердям), переправа по бревну на равновесие.

Занятия лыжным туризмом .

Подбор лыж и снаряжения юным туристам их родителями. Основы техники хождения на лыжах. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Одежда для лыжной прогулки или практических занятий по технике лыжного туризма. Меры предохранения обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия. Отработка техники хождения на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. Толчок при помощи лыжных палок. Передвижение на лыжах по лыжне до 2-х км. Игры на лыжах: эстафеты до 50 м. Движение боковыми приставными шагами. Передвижение без лыжных палок по глубокому снегу, без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке. Передвижение на лыжах в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдения окружающих объектов природной среды. Растительный и животный мир, природные объекты зимой.

11. Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: личное и групповое. Личное снаряжение юного туриста для туристских прогулок, экскурсий: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и проч.) Личная посуда, средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными погодными

условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Прогулки по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье с целью проверки умений подготовки к туристским мероприятиям.

Групповое туристское снаряжение. Требования к групповому туристскому снаряжению и правила ухода за ним. Виды рюкзаков, палаток, тентов, их устройство и назначение. Специальное туристское снаряжение. Походная постель: Спальные мешки, туристские коврики и их виды. Стойки, колышки для палаток, комплектование ремонтного набора. Подручные средства для просушивания обуви и одежды. Кухонное и костровое снаряжение. Котелки, таганок, лопата для обустройства кострища. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Складная туристская пила, туристский топорик.

Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки и экскурсий. Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия. Отбор группового туристского снаряжения. Упаковка и распределение его между участниками туристской прогулки, похода. Овладение навыками использования группового снаряжения и применения его во время туристской прогулки, похода.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора. Иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практические занятия. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения». Способы штопки, заклеивания дыр, наложения заплат, пришивания пуговиц и проч. в форме игры кто быстрее, лучше.

12. Личная гигиена юного туриста. Первая доврачебная помощь.

Общие гигиенические правила и требования в походе, туристской прогулке, экскурсии, экспедиции. Гигиенические требования при организации приема пищи, перекусов, после посещения туалетов.

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Поддержание чистоты тела, рук и ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде (личной и групповой). Приемы самоконтроля. Пищевой режим. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Выполнение правил личной гигиены на привале при организации приема пищи. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины,

характеристика травм, необходимая помощь. Способы обработки ран. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. Оказание первой помощи при тошноте и рвоте. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Способы их предупреждений. Необходимая помощь.

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

Практические занятия. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, измерение температуры, правила обработки ран и ссадин и наложения повязок).

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки, похода, экспедиции, экскурсии. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности. Обязанности санитара группы.

Практические занятия. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки, похода, экспедиции, экскурсии. Проверка ее комплектности. Сроки годности медикаментов, их упаковка.

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки, похода, экспедиции, экскурсии. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия. Изготовление транспортных средств из курток и штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабопересеченном рельефе на руках, при помощи простейших транспортных средств.

13. Туристские бытовые навыки юного туриста.

Правильный выбор места для бивака с учетом правил охраны природы, природно-климатических особенностей местности. Требования к бивакам: наличие дров и закрытого источника питьевой воды, безопасность, эстетичность. Устройство и оборудование бивака. Места для кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалета, установки палаток. При отсутствии закрытых источников воды для питья необходимо использовать бутилированную воду.

Практические занятия. Планируемые места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом в поход, на туристскую прогулку. Упаковка палатки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки на пришкольной площадке или парке, в помещении.

Соблюдение рекомендуемых правил при заборе воды для питья во время туристского похода, прогулки, экскурсии. Рациональное расходование

воды во время туристского похода, прогулки. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристского похода, прогулки (тренировки).

14. Подведение итогов походов, экскурсий, экспедиций.

Обработка и оформление собранного материала. Написание отчета. Творческие работы участников похода, туристкой прогулки, экспедиции, экскурсии (рисунки, макеты, фигурки из пластилина). Отчетный туристский вечер в школе, внешкольном учреждении. Издание стенной газеты с рисунками, фотографиями, сделанными участниками туристской прогулки, похода, экскурсии. Организация туристско-краеведческого уголка.

Практические занятия. Составление схемы маршрута туристкой прогулки, похода, экспедиции. Изготовление рисунков, тематических поделок из бумаги и пластилина. Оформление выставки творческих работ участников туристских прогулок, походов, экскурсий, экспедиций. Составление отчета о походе, туристкой прогулке, экскурсии.

15. Итоговый летний туристский поход, экскурсия, путешествие.

Итоговое летнее мероприятие с учащимися объединения по интересам «Юные туристы» проводится вне сетки часов.

Движение группы по заранее спланированному маршруту, с использованием плана местности (легенды, спорткарты). Организация стоянки туристкой группы, бивака совместно с родителями. Посильное участие детей в заготовке дров и сборе хвороста для костра. Участие в приготовлении пищи на костре совместно с педагогом и родителем. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Папа, мама, я – спортивная семья» и проч.) Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги природе», «Помоги братьям меньшим» (уборка территории стоянки и ближайших окрестностей леса (рощи) от бытового мусора и проч.).

Ожидаемые результаты освоения образовательных областей.

В процессе обучения в объединении по интересам, участвуя в походах, путешествиях, экскурсиях юные туристы научатся:

- первым туристским навыкам и умениям;
- бережному отношению к природе;
- умению составлять план путешествия и разрабатывать маршрут похода, экспедиции;
- фиксировать наблюдения за природой или другими явлениями, составлять прогнозы погоды;
- ориентироваться на местности, используя компас, карту, природные объекты;
- принимать участие в пешеходных однодневных и двух дневных переходах с рюкзаком;
- иметь представление об оказании первой медицинской помощи пострадавшим;

- уметь поставить палатку, приготовить пищу на костре, отремонтировать туристское снаряжение;
- составлять дневник похода, отчеты.

2-ой год обучения

Пояснительная записка.

В России, как и в других странах туризм пользуется огромной популярностью среди всех слоев населения. Туризм прекрасное и эффективное средство воспитания закаленного человека.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ряд ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Турист умеет ходить. Обладает он и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают ребенка приспособленным к жизни.

Программа «Юный турист» 2-го года обучения туристско – краеведческой направленности является продолжением программы «Юный турист» 1-ый год обучения, она дает возможность закрепить уже приобретенные знания и умения и вместе с тем обрести новые, такие как : как ориентироваться и не заблудиться в лесу, научиться пользоваться компасом., разбивать бивак, готовить снаряжение к походу и т.д. А так же научит овладевать активными способами передвижения, охране жизни и здоровья в туристическом походе.

Занимающиеся 2-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями района. Они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей среды и безопасности жизнедеятельности. С ними возможны однодневные походы выходного дня по ближайшим окрестностям своего населенного пункта.

- Программа объединения» Юный турист» 2-го года обучения разработана для учащихся 8 – 11 лет.
- Рассчитана на 144 часа в год по 2 академических часа 2 раза в неделю.
- Состав группы – 12 человек.

Методы обучения:

- 1.Словесный: рассказ, объяснение, беседа.
2. Демонстрация: показ , например способов вязки узлов.
3. Практический метод.
- 4.Игровой метод.

А так же занятия с использованием инновационных методов, в том числе ИКТ технологии.

Методы воспитания - убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Типы занятий – комбинированный, теоретический, практический и иные формы.

Формы занятий: лекции, практические задания, игры на свежем воздухе, прогулки, экскурсии, встречи с интересными людьми. занятия в кабинете, походы выходного дня , участие в конкурсах и мероприятиях.

Ожидаемые результаты

После 2- го года обучения учащиеся будут знать:

- достопримечательности г. Орлова
- состав личного и группового снаряжения.
- состав аптечки и ремонтного набора.
- полезные ископаемые Кировской области
- природу Кировской области.
- туристические узлы и их предназначения.

Будут уметь:

- пользоваться компасом.
- ориентироваться на местности.
- оказывать простейшую медицинскую помощь.
- проходить туристскую полосу препятствий
- выбирать место для бивака в походе.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№	Тема занятий	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1.	Введение. ТБ на занятиях.	6			беседа
1.1	Оздоровительная роль		2		
1.2	туризма. Правила поведения юных туристов.		2	2	
2.	Азбука туристско-бытовых навыков туриста:	22			Лекции, викторины и игры.
2.1	Основы безопасности в природной среде.		2		
2.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.		2		
2.3	Питьевой режим на		2		
2.4	прогулке. Индивидуальный и		2	2	
2.5	групповой ремонтный набор.		2	2	
2.6	Организация биваков и охрана природы.		2 2	2 2	

2.7	Установка палаток.	22			тесты
3.	Юные туристы на прогулке.		2	2	
3.1	Азбука топографии:		2	4	
3.2	Мой населенный пункт.		2	4	
3.3	План местности.		2	4	
3.4	Условные знаки. Определение сторон горизонта по местным признакам.				
4.	Туристско-экскурсионное ориентирование.	20			опрос
4.1	Способы ориентирования.		4	4	
4.2	Экскурсионное ориентирование		2	4	
4.3	Что такое компас.		2	4	
5.	В гостях у доктора Айболит:	14	2		игра
5.1	Травмы и заболевания в походе		2	2	
5.2	Обработка ран , ссадин и наложение простейших повязок.		2		
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.		2	4	
5.4	Способы транспортировки пострадавшего.				
6.	Основы краеведения:	10			опрос
6.1	Достопримечательности г. Орлова и Кировской обл.		2	2	
6.2	Природоохранная деятельность.		2	2	
6.3	Знаменитые люди		2		
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма:	30			игра
7.1	Пешеходный туризм.		2	4	
7.2	Туристические узлы и их применение.		2	8	
7.3	Полоса препятствий.			14	
8.	Общая спортивно-				

8.1	оздоровительная подготовка: Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	12	6		соревнования
9.	Участие в массовых мероприятиях.		6		
10.	Поход.	6			
11.	Итоговое занятие.	2			тест
	Итого:	144			

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение

1.1 Оздоровительная роль туризма. ТБ на занятиях.

Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения(изучения и познания окружающего мира) для оздоровления организма человека , познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков , лесов для организма.

1.2 Правила поведения юных туристов.

Правила поведения на экскурсии, прогулках, на стадионе, в учебном кабинете. Правила поведения на туристских состязаниях и соревнованиях, походах.

Практическое занятие: Прогулка в парк (на природу, лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработка навыков наблюдательности.

2. АЗБУКА ТУРИСТСКО-БЫТОВЫХ НАВЫКОВ

1.1 Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдение тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии, в парк, лес; взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливня, тумана и др.)Правила безопасности при встрече с представителями животного мира, в том числе домашними животными.

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

2.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Что такое личное снаряжение. Рюкзак и требования к нему. Обувь. Требования к одежде. Личная посуда, средства личной гигиены. Требования к упаковке. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезона года. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и их устройство, правила ухода.

Практические занятия: « Игра собери рюкзак», Установка палатки. Упаковка и распределение группового и личного снаряжения.

2.3 Питьевой режим.

Выносливость и сила воли. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практическое занятие: Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время прогулки , похода.

2.4 Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора. Назначение предметов рем. набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практические занятия: Игра – состязание « Ремонт личного снаряжения». Способы штопки, наложения заплат, заклеивание, пришивание пуговиц.

2.5 Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудования бивака.

2.6 Установка палатки.

Устройство палатки. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Установка палатки.

Практические занятия: Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.7. Юные туристы на природе.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения. Взаимопомощь в группе.

3. АЗБУКА ТОПОГРАФИИ

3.1 Мой город на карте области. Соседи нашего города.

Практическое занятие: Поиск на карте Кировской области г. Орлова.

3.2 План местности

Рисунок и простейший план (своей улицы, района).

Практические занятия: Рисовка плана улицы и района. Измерение расстояния (шагами). Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану).

3.3 Условные знаки.

Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением на местности.

Практические занятия: Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4 Определение сторон горизонта по местным признакам.

По таянию снега, деревьям, тени и др.

Практическое занятие: Овладение навыкам ориентирования по местным и природным признакам .

4. ТУРИСТСКО - ЭКСКУРСИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1 Способы ориентирования: в лесу, у реки, в поле. Способы

передвижения и ориентирования на местности. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Ориентирование по описанию (легенде).

Практическое занятие: В парке по дорожкам и тропинкам.

5. В ГОСТЯХ У ДОКТОРА АЙБОЛИТА,

5.1 Травмы и заболевания в походе.

Характерные травмы и заболевания в походе. Их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Ядовитые растения, животные насекомые нашей местности. Действия группы в сложных метеоусловиях.

Практическое занятие: Наложение шин и повязок

5.2. Правила и способы обработки ран и ссадин.

Практическое занятие: Игра «Айболит»

5.3 Состав мед аптечки (индивидуальной и групповой)

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению. Обязанности санитаря.

Практические занятия: Упаковка и маркировка аптечки для туристской группы.

5.4. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах травм.

Практические занятия : Способы транспортировки на руках. Изготовление «носилков» из курток и штормовок.

6.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

6.1 Достопримечательности Кировской области и города Орлова.

6.2 Природоохранная деятельность: Изготовление кормушек и скворечников. Знакомство с редкими видами растений и животных родного края. Экология.

Практическое занятие : Викторина « В гостях у природы». Наблюдение за природными явлениями. Рассказы о природе, деревьях, птицах, насекомых, животных.

Подвижные игры и конкурсы.

7 . АЗБУКА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

7.1 Пешеходный туризм: Способы преодоления простейших естественных препятствий, организация движения группы в лесном массиве, преодоление крутых склонов и спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практические занятия: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и выполнение требований руководителя.

7.2 Туристические узлы: Прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначения и применение.

Практическое занятие: Вязка узлов по названию и назначению.

8. ОБЩАЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Комплекс утренней физкультурной зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Практические занятия: Упражнения на развитие быстроты , выносливости,

гибкости, скорости, ловкости. Спортивные и подвижные игры.

9. Участие в массовых мероприятиях:

- спортивные, подвижные игры и эстафеты.

- конкурсные программы;

- викторины.

10. Походы выходного дня:

- Организация похода.

- Распределение обязанностей.

Практические занятия: Поход выходного дня.

11. Итоговое занятие: Подведение итогов. Награждение

Литература и информационный ресурс

Литература для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М.
2. Берман А.Е. Юный турист. – М., 1977.
3. Булай П.И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях. – Мн., 198
4. Ганопольский В.И. Внеклассная туристская работа. – Мн., 1998.
5. Ганопольский В.И. Времена года или Приглашение к путешествию. – Мн., 1981.
6. Ганопольский В.И. Туризм в упражнениях и задачах. – Мн., 1999.
7. Ганопольский В.И. Уроки туризма. Пособие для учителей..
8. Здоровое питание – здоровый образ жизни / Под. ред. Кузнецова Л.Ф. – Мн., 2004.
9. Знакомься — это улица! Учебно-методическое пособие учителям и воспитателям для внешкольной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Автор-составитель Г.В.Трофимова, А.О.Сахариленко. – Мн., 1998.
10. Зубович С.Ф. Первые шаги в ориентировании. – Мн., 1990.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М., 1985.
12. Кашлев С.С. Игры-путешествия с экологическим содержанием: Пособие для ученика. – Мн., 1997.
13. Кокорев Ю.Т. Туризм – школа выживания. – Мн., 1982.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1988.
15. Методика воспитательной работы: Учебное пособие / Байкова Л.А. и др.
16. Организация летнего досуга детей и подростков. – Мн., 2000.
17. Основы здорового образа жизни. Питание и физическая активность. ILST Europe, 1998.
18. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., 19
19. Питание в туристском путешествии.— М., 1986.
20. Самцов С.К., Пучинский И. М. Юным туристам и путешественникам. – Мн., 1988.
21. Самцов С.К., Черный Д. М. Познай Родину, воспитай себя. – Мн., 1983.
22. Тапорков М.А. Школьные походы в природу. – М., 1968.
23. Торхова Г. Художественное краеведение. – Мн., 1999.
24. Циркун Н.А. Развитие воли у подростков. – Мн., 1998.

25. Цыркун Н.А. Развитие воли у младших школьников: Учебно-методическое пособие. – Мн., 1997.
26. Шмюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.
27. Энциклопедия Здоровье. – Мн., 2003.
28. Энциклопедия туриста. – М., 1993.
29. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
30. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001
31. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
32. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999
33. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995
34. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: [Текст]:
35. Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2004 – 336с.
36. Селиванов В.С. Возрастная и педагогическая психология:
37. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.:СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999
38. Электронные образовательные ресурсы.

Литература для учащихся

1. Астафьев В.И. В лесу и в поле – как дома. В помощь начинающим туристам. – Мн., 1989.
2. Болотов А. Юному туристу. – Мн., 1998
3. Жавнерчик В.Э. Знаете ли Вы свой край: кроссворды, чайнворды, головоломки, ребусы. – Мн., 1986.
4. Заповедными тропами: Пособие для учащихся / Адольф Т.А., Давыдова М.И. и др. – Мн., 1990.
5. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника: пособие для учащихся. – Мн..
6. Останец А.А. На маршруте – туристы-следопыты. – М., 1987.
7. Фрадкин Н.Г. Необыкновенное путешествие. – М., 1978.
8. Шмаков С.А. Игры-шутки. Игры-минутки. – М., 1993.
9. Энциклопедия для девочек и мальчиков. – М., 1995.