

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Дом детского творчества «Новое поколение»  
Октябрьский район**

Рассмотрено:  
на методическом совете  
протокол № 10  
от 21.05.2020г.

Согласовано:  
на педагогическом совете,  
протокол № 4  
от 22.05.2020г.



Утверждено:  
Директором МБОУ ДО  
ЦДТ «Новое поколение»  
Ф.А. Осович  
Приказ № 53-од от 25.05.2020г.

**«Дополнительная общеразвивающая программа»  
туристско-краеведческой направленности**

**«Начальная туристская подготовка»**

**Возраст детей: 7-11 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Уровень программы: стартовый**

**Педагог  
дополнительного образования  
Осович А.Ю.**

г.п.Приобье  
2020 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа утверждена приказом директора №53 - од от 25.05.2020 г.

В системе мероприятий направленных на укрепление здоровья детей важное место принадлежит туристско-краеведческой деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность учащихся - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. Занятия **туристско-краеведческой направленности** содействуют воспитанию всех основных сторон личности: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие. Путем туристско-краеведческой деятельности решается одна из важнейших стратегических задач современной школы - всестороннее развитие личности подрастающего поколения.

**Актуальность** программы обусловлена социальным заказом со стороны родителей. Она ориентирована на решение наиболее значимых проблем образования и воспитания в данный период времени: сохранение и укрепление здоровья детей, патриотическое и экологическое обучение и воспитание.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях в уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе теряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте.

Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывая содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями.

Основными формами туристско-краеведческой деятельности являются тематические прогулки, экскурсии, слеты.

При подведении итогов каждого путешествия используются устные рассказы и различные творческие работы: рисунки, аппликации, фотовыставки, сочинения.

Такая организация позволяет младшим школьникам активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

**Цель образовательной программы:** сохранение и укрепление здоровья детей путём приобщения к здоровому образу жизни, через занятия туристско-краеведческой деятельностью.

**Основные задачи программы:**

**- воспитательные:**

- нравственно – патриотическое воспитание через знакомство с ближайшим природным и социальным окружением;
- формирование экологической культуры личности младшего школьника как составляющей туристско-краеведческой деятельности.

**- развивающие:**

- оздоровление организма ребенка; привитие интереса к истории, традициям, быту коренного населения, национальным видам спорта;
- формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье (правильном (здоровом) питании; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; позитивных и негативных эмоций; негативных факторах риска здоровью).

**- обучающие:**

- знакомство с элементарными туристскими знаниями и умениями;
- выполнение правил личной гигиены и развитие готовности на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- составление, анализ и контроль своего режима дня;

При разработке программы были использованы следующие программы:

1. «Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы» Программа подготовлена научным сотрудником НИИ теории и методов воспитания АПН СССР, доктором педагогических наук, мастером спорта Остапец - Свешниковым А.А.. Москва, 1991г.

2. «Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников». Методические рекомендации, утверждены Министерством Образования РСФСР, 1992г.

3. «Программа для системы дополнительного образования детей. Туристы - проводники», утвержденная Министерством Образования Российской Федерации, 2000 г.

4. Оздоровительно познавательный туризм. М.: Советский спорт, 2003.

**Отличительной особенностью** данной программы является её практическое ориентирование и активное использование ближайшего природного окружения для достижения поставленных образовательных целей и задач.

**Новизна программы** обусловлена внедрением новых государственных стандартов в образовании.

Данная программа переработана с учетом специфики ввода в школу новых государственных стандартов обучения и отличается от остальных тем, что в содержательной основе программы значительно преобладает двигательная деятельность, основу которой составляет система взаимосвязанных между собой экскурсий, прогулок, а так же физкультурных и познавательных занятий с максимальным использованием социального и природного окружения.

**Программа реализуется без привлечения вспомогательных педагогов.**

**Региональный компонент** учитывает традиции и историко-культурные связи, что способствует самосознанию обучающихся, как носителей национальной культуры при сохранении толерантности. В

процессе освоения программы ребята знакомятся с историей малочисленных народов севера на территории муниципального образования город Нягань.

**Возраст обучающихся.**

7-11 лет (младшие школьники).

**Возрастно-психологические особенности.**

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности – учебной, сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент

нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

**Срок реализации программы** – три учебных года.

**Форма и режим занятий.**

Полная реализация программы во многом будет содействовать

оптимизации всего учебно-воспитательного процесса. Это потребует не менее 6 часов в неделю: 2-3 занятия в неделю по 45 мин. и 1-2 занятия на местности до 6 часов. Из них 1 занятие по подгруппам.

1 час - беседы или рассказ учителя; 1 час - физическая подготовка; 1 час - творческая деятельность самих ребят; 1-2 часа - прогулки и экскурсии с туристско-краеведческими задачами.

Учебный материал программы предусматривает различные формы досуга с туристской направленностью, которые проводятся не реже 1 раза в месяц, как в помещении и на участке школы, так и на прилегающей к ней территории.

Количество детей в группе – до 15

1 год обучения - 15 человек;

Набор детей – свободный.

Состав групп – постоянный.

Формы занятий: групповая и по подгруппам.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сохранение здоровья учащихся.
2. Повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения.
3. Формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни.
4. Формирование осознанного отношение детей к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.
5. Формирование навыков персональной экологической культуры и ЗОЖ у школьников и их родителей.
6. Знание самобытных упражнений и состязаний коренного населения, проживающего на территории ХМАО-Югры; приобщение к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности младшего школьника;

### **Способы определения результативности.**

Для оценки результатов овладения школьниками пройденного материала организуется итоговое мероприятие один раз в год в форме слета. Туристские праздники проводятся в соревновательной форме не менее 2-х раз в году, их продолжительность от 50 минут до 1,5 часов.

### **Мониторинг:**

Мониторинг - основная форма определения результативности обучения качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме анкет, уроков – зачетов, соревнований, слетов, тестов, викторин, УТП и т.д.

### **Виды и формы подведения итогов.**

Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки по разделам:

#### **Туристские навыки и умения.**

##### **Должны знать:**

- для чего нужны занятия по туризму;
- виды туризма;
- законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма, меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила перехода дороги, перекрестка;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню из списка продуктов;
- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;
- основные требования к месту привала и бивака;



основные типы костров и их назначение;  
 основные правила движения группы на маршруте;  
 меры безопасности при проведении тренировочных занятий, в походе, при преодолении естественных препятствий;  
 понятие о масштабе карты; различия топографических и спортивных карт;  
 группы условных знаков;  
 стороны горизонта;  
 устройство компаса;  
 способы ориентирования с помощью карты в походе;  
 определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам;  
 порядок действий в случае потери ориентировки;

**Должны уметь:**

устанавливать палатку;  
 составлять план участка, ориентироваться на участке по плану, по знакам;  
 составлять меню из списка продуктов;  
 завязывать 3-4 вида узлов;  
 соблюдать правила и режим движения группы на переходе;  
 преодолевать несложные естественные препятствия;  
 участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника;  
 укладывать рюкзак;  
 читать и изображать топографические знаки;  
 ориентировать карту по компасу;  
 определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; определять направления выхода в случае потери ориентировки.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

**Должны знать:**

значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний;

как правильно питаться;

что такое правильная осанка и как ее поддерживать;

что такое закаливание и способы закаливания;

что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены;

что такое режим дня;

полезные привычки, как их создать;

вредные привычки и как от них избавиться;

правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;

основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;

гигиенические требования при занятиях туризмом; гигиену тела, одежды и обуви; сущность закаливания и систематических занятий спортом;

состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке;

правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах;

способы транспортировки пострадавшего;

способы обеззараживания воды.

**Должны уметь:**

правильно строить режим дня, выполнять его;

применять на практике основные нормы гигиены;

принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;

оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;

оказывать помощь обмороженному, накладывать повязки;

ухаживать за телом, одеждой и обувью; подбирать одежду и обувь для занятий и похода; выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;

подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня;

изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;

оказать первую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

### **Краеведение.**

#### **Должны знать:**

основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края;

основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края;

полезные ископаемые края;

сведения о коренном населении края, его культуре, быте;

национальные виды спорта, игры коренного населения, проживающего на территории ХМАО-Югры;

памятники истории, культуры и природы родного края, музеи;

значение зелени в городе;

виды деревьев, кустарников, трав;

наблюдать сезонные изменения (в ходе всех экскурсий в лес)

направление течения реки, правый и левый берег; обитатели водоемов;

перелетных, певчих и водоплавающих птиц края;

животных нашего края;

лечебные свойства растений, уметь их использовать для профилактики простудных заболеваний;

сведения о Красной книге России, Югры;

заповедники ХМАО-Югры;

**Должны уметь:**

собирать краеведческие сведения о районе похода;

действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема;

оформлять альбом о родном крае;

проводить исследовательские работы по изучению состава воды, почвы;

собирать природный материал;

проводить трудовые десанты по очистке территории школы и микрорайона;

проводить фенологические наблюдения за природой родного края.

Полная реализация программы во многом будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса.

## Учебно-тематический план программы 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Модуль №1</b>		<b>64</b>	<b>25</b>	<b>39</b>	<b>занятие-зачет</b>
1.	Всестороннее развитие учащихся.	9	4	5	тестирование
2.	Туристские навыки и умения.	25	10	15	урок-зачет тур. слет
3.	Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	20	5	15	урок-зачет тур. слет
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	6	4	урок-зачет тур. слет
<b>Модуль №2</b>		<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>Занятие-зачет</b>
5.	Туристские навыки и умения.	27	10	17	урок-зачет тур. слет
6.	Топография и ориентирование.	10	4	6	соревнования
7.	Краеведение.	15	6	9	викторина
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	5	15	соревнования эстафеты
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>	<b>50</b>	<b>86</b>	

## Учебно-тематический план программы 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Модуль №1</b>		<b>64</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>занятие-зачет</b>
1.	Всестороннее развитие учащихся.	7	3	4	тестирование
2.	Туристские навыки и умения.	27	10	17	урок-зачет тур. слет
3.	Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	20	5	15	урок-зачет тур. слет
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	6	4	урок-зачет тур. слет
<b>Модуль №2</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>Занятие-зачет</b>
5.	Туристские навыки и умения.	25	10	15	урок-зачет тур. слет
6.	Топография и ориентирование.	12	5	7	соревнования
7.	Краеведение.	15	6	9	викторина
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	5	15	соревнования эстафеты
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>	<b>50</b>	<b>86</b>	

Учебно-тематический план программы 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Модуль №1</b>		<b>64</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	занятие-зачет
1.	Всестороннее развитие учащихся.	6	3	3	тестирование
2.	Туристские навыки и умения.	26	10	16	урок-зачет тур. слет
3.	Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	20	5	15	урок-зачет тур. слет
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	6	6	урок-зачет тур. слет
<b>Модуль №2</b>		<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	Занятие-зачет
5.	Туристские навыки и умения.	27	10	17	урок-зачет тур. слет
6.	Топография и ориентирование.	12	6	6	соревнования
7.	Краеведение.	17	6	11	викторина
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	16	6	10	соревнования эстафеты
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>	<b>52</b>	<b>86</b>	

## Содержание программы 1 года обучения.

### **МОДУЛЬ № 1**

1. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристской деятельности.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма..

1.2. Законы, правила и традиции туристской деятельности.

1.3. Туристские должности в группе.

#### *Практические занятия*

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения, подведения итогов экскурсий и походов.

2. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу и подведение итогов.

2.1. Понятие о личном и групповом снаряжении. Как готовить личное снаряжение к походу. Походная посуда.

#### *Практические занятия*

Работа со снаряжением: выбор снаряжения к походу.

2.2 Выбор места для привала (бивака)

Выбор места для палаток. Установка палаток, размещение вещей в них.

Правила поведения в палатке.

Знакомство с типами костров.

#### *Практические занятия.*

Установка палаток.

2.3. Питание группы в походе.

Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

#### *Практические занятия.*

Приготовление обеда из бутербродов.

2.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Определение цели похода

2.5. Подведение итогов похода, экскурсии, соревнований

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных.



## 2.6. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских слетов и соревнований. Понятие о дистанции, этапах.

*Практические занятия.*

Участие в туристских соревнованиях школы.

## 3. Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.

### 3.1 Порядок движения группы, режим движения, темп.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности,

*Практические занятия.*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

3.2. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

### 3.3. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Практические занятия.*

Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Организация переправы по бревну со страховкой.

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды.

*Практические занятия.*

Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

### 4.2. Походная медицинская аптечка.

Состав походной медицинской аптечки.

### 4.3. Первая помощь, транспортировка пострадавшего.

Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Порезы, ссадины. Респираторные и простудные заболевания.

*Практические занятия.*

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

## **МОДУЛЬ № 2**

5. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу и подведение итогов.

5.1. Понятие о личном и групповом снаряжении. Как готовить личное снаряжение к походу. Походная посуда.

*Практические занятия*

Работа со снаряжением: выбор снаряжения к походу.

5.2 Выбор места для привала (бивака)

Выбор места для палаток. Установка палаток, размещение вещей в них.

Правила поведения в палатке.

Знакомство с типами костров.

*Практические занятия.*

Установка палаток.

5.3. Питание группы в походе.

Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

*Практические занятия.*

Приготовление обеда из бутербродов.

5.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Определение цели похода

5.5. Подведение итогов похода, экскурсии, соревнований

Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных.

5.6. Туристские слеты и соревнования.

Виды туристских слетов и соревнований. Понятие о дистанции, этапах.

*Практические занятия.*

Участие в туристских соревнованиях школы.

6. Топография и ориентирование.

6.1 Компас, карта, их назначение.

*Практические занятия.*

Ориентирование по компасу.

6.2. Понятие о топографических знаках, их изучение

*Практические занятия.*

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

6.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Практические занятия.*

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам

7. Краеведение.

7.1. Климат, растительность и животный мир родного края.

*Практические занятия.*

Краеведческие викторины.

7.2. Общественно – полезная работа в путешествии.

Наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

*Практические занятия.*

Проведение краеведческих наблюдений.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1 Значение и содержание врачебного контроля.

8.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов; основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки.

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, быстроты.

Эстафеты, подвижные игры. Игры народов севера.

## Содержание программы 2 год обучения.

### **МОДУЛЬ № 1**

1. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристской деятельности.

1.1. Воспитание любви к Родине, истории, природе своего края, его культуре.

1.2. Развитие силы, ловкости, выносливости, коллективизма, смелости, ответственности и т.д. Без этих качеств туристская группа не сможет выполнить стоящие перед ней задачи.

2. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу.

2.1. Требования к личному и групповому снаряжению. Различные виды снаряжения. Как готовить групповое снаряжение к походу.

Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением: подгонка.

2.2. Выбор места для привала (бивака), требования к нему.

Выбор места для костра. Выбор типа костров для различных нужд.

Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия.

Разжигание костра.

2.3. Питание группы в походе.

Составление меню с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия.

Составление списка продуктов для 1 дневного похода.

2.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Распределение обязанностей в группе. Определение района похода.

2.5. Подведение итогов туристского похода.

Подготовка фотографий, коллекций и пособий.

Отчетные вечера, выставки по итогам похода.

2.6. Туристские слеты и соревнования.

Особенности проведения различных видов соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования в качестве участников.

### 3. Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.

#### 3.1. Преодоление препятствий маршрута.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Движение по лесу, кустарнику, через завалы.

Практические занятия.

Отработка техники движения по лесу, кустарнику, через завалы.

#### 3.2. Дисциплина и организованность.

Дисциплина в походе - основа безопасности. Меры безопасности в походе.

#### 3.3. Осторожность и внимательность.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления технических этапов.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

#### 4.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом, водой.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 4.2. Походная медицинская аптечка.

Хранение, транспортировка.

#### 4.3. Первая помощь, транспортировка пострадавшего.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.  
Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Изготовление носилок.

**МОДУЛЬ № 2**

5. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу.

5.1. Требования к личному и групповому снаряжению. Различные виды снаряжения. Как готовить групповое снаряжение к походу.

Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением: подгонка.

5.2. Выбор места для привала (бивака), требования к нему.

Выбор места для костра. Выбор типа костров для различных нужд.

Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия.

Разжигание костра.

5.3. Питание группы в походе.

Составление меню с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия.

Составление списка продуктов для 1 дневного похода.

5.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Распределение обязанностей в группе. Определение района похода.

5.5. Подведение итогов туристского похода.

Подготовка фотографий, коллекций и пособий.

Отчетные вечера, выставки по итогам похода.

5.6. Туристские слеты и соревнования.

Особенности проведения различных видов соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования в качестве участников.

6. Топография и ориентирование.

6.1. Компас, правила обращения с ним. Действия с компасом.

Практические занятия.

Ориентирование по карте и компасу

6.2. Топографические и спортивные карты.

Назначение спортивной карты, роль карт в хозяйстве и для туристов.

6.3. Условные знаки.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

6.4. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Имитация ситуации потери ориентировки, упражнения по восстановлению местонахождения.

7. Краеведение.

7.1. Родной край, его природа, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

7.2. Общественно – полезная работа в путешествии.

Выполнение краеведческих заданий.

Практические занятия.

Знакомство с краеведческими объектами.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Субъективные данные самоконтроля: сон, аппетит, самочувствие, работоспособность, настроение. Предупреждение травм.

8.2. Общая физическая подготовка.

Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям.

Практические занятия.

Упражнения на развитие силы, гибкости.



## Содержание программы 3 год обучения.

### Модуль № 1

1. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристской деятельности.

1.1. Воспитательная роль туризма.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, решительности, выдержки и самообладания.

2. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу.

2.1. Правила размещения предметов в рюкзаке. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением: ремонт, сушка.

2.2. Организация туристского быта. Выбор места привала и расположение на нем. Работы по развешиванию и свертыванию лагеря: (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уборка места лагеря.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

2.3. Питание группы в походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

2.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка снаряжения.

#### 2.5. Подведение итогов туристского похода.

Составление отчета о походе, составление схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ. Ремонт и сдача инвентаря.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

#### 2.6. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Порядок проведения, информация.

Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях города.

### 3. Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.

#### 3.1. Правила движения на маршруте.

Движение по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия.

Отработка техники движения по заболоченной местности, по травянистым склонам.

3.2. Обеспечение безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

#### 3.3. Страховка и само страховка.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практические занятия.

Работа рук и ног при преодолении этапов. Преодоление дистанции наведенной судьями.

#### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

##### 4.1. Гигиена физических упражнений и спорта.

Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

##### 4.2. Походная медицинская аптечка.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

##### 4.3. Первая помощь, транспортировка пострадавшего.

Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Зависимость способа транспортировки и переноса пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия.

Транспортировка пострадавшего.

### **Модуль № 2**

#### 5. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу.

5.1. Правила размещения предметов в рюкзаке. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.

Практические занятия

Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением: ремонт, сушка.

5.2. Организация туристского быта. Выбор места привала и расположение на нем. Работы по развешиванию и свертыванию лагеря: (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уборка места лагеря.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

### 5.3. Питание группы в походе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление списка продуктов для 1-2-дневного похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

### 5.4. Подготовка к походу, экскурсии.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка снаряжения.

### 5.5. Подведение итогов туристского похода.

Составление отчета о походе, составление схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ. Ремонт и сдача инвентаря.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

### 5.6. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Порядок проведения, информация.

Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях города

## 6. Топография и ориентирование.

6.1. Компас, правила обращения с ним. Движение по азимуту. Действия с компасом.

Масштабы. Защита карты от непогоды.

Практические занятия.

Движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту.

Работа с картами различного масштаба, измерение расстояний на карте.

6.2. Условные знаки.

Горизонтали. Отметки высот. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности различных форм рельефа.

6.3. Ориентирование с помощью карты. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте, по определению сторон горизонта по местным предметам

7. Краеведение.

7.1. Памятники истории и культуры родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края, памятники истории и культуры.

Практические занятия.

Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте.

7.2. Общественно – полезная работа в путешествии.

Природоохранная деятельность туристов.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Понятие о «спортивной форме», утомлении.

8.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Гимнастика. Плавание. Спортивные игры.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных качеств, необходимых туристу.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,

систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практические занятия.

Упражнения на развитие ловкости, прыгучести, растягивание и расслабление мышц.

### **Методическое обеспечение программы.**

При проведении занятий используются следующие **формы**: беседы, прогулки, походы, экскурсии, серия физкультурных занятий по туризму.

Организация учебно-воспитательного процесса включает в себя следующие **приемы и методы**: объяснение, игры туристской направленности, игровые приемы, наглядность, дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму. Собрана картотека дополнительных материалов к занятиям по туристско-краеведческой деятельности: стихи, физкультминутки, загадки, считалки в т.ч. и на электронных носителях.

Программой предусмотрены различные формы и методы подведения итогов по каждой теме и разделу, которые проводятся не реже 1 раза в месяц, как в помещении и на участке школы, так и на прилегающей к ней территории. Это игровые занятия «Ищи клад», «В гости к дядюшке АУ», «Таежные робинзоны», а так же соревнования, конкурсы, походы и т.д.

Туристские праздники проводятся в соревновательной форме не менее 2-х раз в году, их продолжительность то 50 минут до 1,5 часа.

Итоговое мероприятие организуется один раз в год в форме слета для оценки результатов овладения школьниками пройденного материала.

#### **Раздел «Туристские навыки и умения».**

Формы работы: прогулки, походы, экскурсии, серия физкультурных занятий по туризму.

Дидактические игры с планом комнаты. Составление плана комнаты, улицы, чертежи маршрута, сторон света.

Экскурсия по школе с использованием его плана. Составление плана участка школы, ориентирование на участке по плану, по знакам. Игра «Найди предмет».

Работа с планом микрорайона.

Переход дороги. Направляющий, замыкающий. Правило «идти по слабейшему».

Работа с «Правилами туристят».

Тренировки во время прогулок, экскурсий.

Рюкзак, палатка, аптечка. Для чего они нужны. Рассмотрение иллюстраций, предметов. Кружка, ложка, миска. Из какого материала они изготовлены.

Показ укладки рюкзака, установки палатки. Укладка рюкзака детьми. Как следует одеваться на прогулки и в походы в разное время года.

Туристские праздники проводятся в соревновательной форме не менее 2-х раз в году, их продолжительность от 50 минут до 1,5 часов.

Итоговое мероприятие организуется один раз в год в форме слета для оценки результатов овладения школьниками пройденного материала.

### **Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»**

Формы работы: беседы о важнейших аспектах здорового образа жизни:

«Что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены»; «Что такое режим дня»; «Полезные привычки, как их создать»; «Вредные привычки и как от них избавиться»; «Что такое закаливание и способы закаливания».

Составление правильного режима дня и его соблюдение.

Составление комплекса упражнений для правильной осанки.

Гигиена тела, одежды и обуви.

Хранение, транспортировка, состав медицинской аптечки.

Приёмы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

Реализация проектов направленных на укрепление здоровья.

Обеззараживание и очистка воды разными способами.

Выработка алгоритма действий в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема; в условиях возникновения чрезвычайной ситуации.



Итог работы: ежедневное выполнение правильного режима дня, питания, двигательной активности. Составление фотоальбома или слайдовой презентации на тему «Я - за здоровый образ жизни!»

### **Раздел «Краеведение».**

Формы работы: экскурсии по природе родного края, наблюдения, исследования, сбор природного материала.

Сказки, стихи, песни, рисунки о зеленом друге.

Знакомство с видами деревьев, кустарников, трав. Экскурсия в смешанный лес.

Сезонные изменения (Наблюдения в ходе всех экскурсий в лес); стихи, песни, рассказы, рисунки.

Пруд, ручей. Целевые прогулки к реке. Направление течения реки, правый и левый берег. Обитатели водоемов (кто живет у воды и в воде). Поход «Откуда течет река». Рисунки.

Перелетные, певчие и водоплавающие птицы. Беседы с использованием иллюстраций, чтение книг. Наблюдения во время целевых прогулок.

Животные в городе. Беседы о домашних друзьях.

Общественные здания на улице, их назначение. Как организованно движение по улице. Экскурсия по улице.

Что такое бульвар, шоссе, магистраль. Работа с планом города.

Знакомство с самобытными упражнениями и состязаниями коренного населения, проживающего на территории ХМАО-Югры; приобщение к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности младшего школьника;

Итог работы: оформление альбома о родном крае;

исследовательские работы по изучению состава воды, почвы; фотовыставки, защита плакатов, знакомство с основными источниками

загрязнения окружающей среды; трудовые десанты по очистке территории школы и микрорайона.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в кабинетах, спортивном зале, фойе школы, на прилегающей территории, в ближайшем природном и социальном окружении.

Кабинеты оборудованы столами, стульями, доской, ноутбуками, электронными досками или телевизорами.

Оборудование необходимое для проведения занятий: компасы, наглядные, дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму, коврики, флажки, термосы, фотоаппарат.

### **Условия реализации программы.**

Информационно-методические условия реализации программы заключаются в использовании инфраструктуры:

Кабинеты, оборудованные столами, стульями, доской, ноутбуками, электронными досками или телевизорами,

спортивный зал со спортивным оборудованием;

фойе и коридоры,

прилегающая территория, оборудованная игровыми площадками.

### **Требования к педагогу:**

-знания краеведения и топографии;

-теоритические и практические навыки по самостоятельному туризму;

-знания и умения по спортивному туризму (водному, горному, пешему);

-ежегодное повышение квалификации по туризму.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Дрогов И.А. Юные туристы-спасатели. – М. ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.

3.

4. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009.

5. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2010.

6. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.

7. Спортивный туризм: туристское многоборье. – Издательство: "Международный благотворительный фонд «Серебряный век» (2015)

8. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2.. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.

9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение 1990.

10. Остапец А.А., Абросимова Г.Н., Трубачева М.Е. Патриотическое воспитание дошкольников средствами краеведо-туристской деятельности. – М.,АРКТИ, 2003.

11. Остапец – Свешников А.А. Примерная программа Туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. - М.,1991.

12. Оздоровительно познавательный туризм. – М.: Советский спорт.2003.

13. Макарова О. С. Мир путешествий. ж. Начальная школа № 5 – 1999. с. 56 – 65.

14.

15. Туризм спортивный в Москве и России, <http://www.tmmoscow.ru/>

16. Федерация спортивного туризма России, <http://www.tssr.ru/>

#### **Для учащихся:**

1. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005.

2. Е.Г Ромашков. Туристские походы выходного дня.

3. Сборник материалов, составленный на основе дневников, фотографий, рисунков участников туристских походов. «Самодеятельный туризм глазами новичка», Ханты-Мансийск 2009 г.

4. Туризм и культурное наследие сибирского региона. Ханты-Мансийск 2011 г.

5. Штюрман Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

6. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд. «Большая Российская энциклопедия» 1993.

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2017-2016 года

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.)

<http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>

3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. От 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и доп., вступ. в силу с 01.01.2017);

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

<http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму Утвержденному приказом Минспорта России от 14.07.2016г. №855.