

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 56
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Приложение
к основной образовательной
программе начального
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
начального общего образования
в 4 классах «Юный турист»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, всестороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Необходимость создания данной программы вызвана возникающими сложностями при организации учебной самоорганизации младших школьников.

Актуальность данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;
2. Формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.
3. Изучить основы краеведения и азбуки туристско - бытовых и санитарно гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;
4. Формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;
5. Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.
6. Воспитывать духовно-нравственные и эстетические качества, формировать активную гражданскую позицию, включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края

Теоретическая значимость программы заключается в том, что в систему приведены информационные блоки, связанные с туристской и краеведческой деятельностью обучающихся.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации деятельности учащихся и педагога сопровождается наличием практических рекомендаций к имеющимся дидактическим материалам, реализуя которые можно организовать школьный туризм, в соответствии с современными особенностями социальной сферы современного общества, привлекая для этого информацию регионального краеведческого компонента

Новизна программы в том, что в содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля общеобразовательных учебных заведений.

Особенность программы Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны. Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля.

Новизна программы заключается в том, что она разрабатывалась с учётом специфики внеурочных занятий в условиях дополнительного образования для учащихся начального уровня общеобразовательного учреждения.

Особенности набора детей.

Набор в объединение осуществляется по следующим критериям:

- по результатам анализа индивидуальных медицинских карт
- желание получить предлагаемые знания и умения,
- физическое состояние ребенка

Продолжительность освоения программы.

Курс рассчитан на 145 часов (33 часа – 1 класс; 34 часа – 2,3,4 классы) для обучающихся 8 -11 лет. Нагрузка: на первом и втором этапе обучения – 1 час в неделю.

Программа реализуется в течение четырех лет (учебный год) – с сентября по май.

Задачи обучения:

1. Систематизировать знания и умения учащихся, необходимые для совершения туристско-краеведческих мероприятий;
2. Развивать стремление вести здоровый образ жизни, через систематические тренировки организма на свежем воздухе, через спортивные подвижные игры.
3. Формировать положительный эмоциональный заряд, психологическую уравновешенность для успешного осуществления поставленных целей.
4. Продолжить привитие туристических приемов и навыков через приобщение к исследовательской работе;
5. Продолжить формирование заинтересованного, осознанного отношения к укреплению и коррекции своего здоровья.
6. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
7. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Освоение содержания программного материала базируется на основе общих методологических принципов:

научности: знания, которые получают учащиеся, должны быть доказаны и обоснованы;

системности и последовательности: знания получаемые детьми должны быть в определенном порядке;

доступности: знания и практические задания, которые даются детям, должны быть понятны и соответствовать их развитию

связи теории и практики: теоретические знания должны воплощаться в практической деятельности.

Методы обучения, обеспечивающие усвоение материала детьми

- метод проектов и исследований;
- игровой;
- групповой работы,
- индивидуального подхода;
- дифференцированный метод;
- опережающего задания; анализ и самоанализ; ТСО;
- наглядный.

Формы

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий. Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Первый год обучения завершается игрой на школьной спортивной площадке. Второй год обучения предусматривает однодневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

Основными формами организации учебных занятий являются: тренировочные (физические упражнения, подвижные игры); соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты); сюжетно-ролевые игры; занятия – путешествия (экскурсия, туристический поход). Отслеживание результатов складывается из следующих форм:

оценка педагога; беседы с родителями; медицинское и психологическое сопровождение занимающихся; рефлексия разнонаправленной деятельности учащихся.

Основные средства реализации программы

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях по родному краю;
2. Ведение дневника туриста;
3. Привлечение детей к составлению игр;
4. Обобщение опыта учащихся в беседах и игровых ситуациях;
5. Просмотр тематических видеофильмов, презентаций;
6. Задания по подготовке к проведению туристско-краеведческого похода;
7. Обучающие и тренировочные программы по физической подготовке, краеведению, ориентированию, туристической технике, основам безопасности жизнедеятельности, оказанию первой медицинской помощи, экологии.
8. Практические занятия в помещении и на местности – наблюдение, игры, тактическая и техническая подготовка, экскурсии;
9. Выполнение творческих работ.

Планируемые результаты реализации программы:

1. Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

2. Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

3. Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу.

4. Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

5. Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде;
- участвовать в походах.

Ожидаемые результаты:

1 – 2 классы

Учащиеся должны знать:

- типичные представители растений и животных природной зоны края;
- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).
- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;

- понятийный аппарат: план школы, города и его окрестностей, масштаб, карта, виды карт, условные знаки, спортивное ориентирование, местные признаки ориентирования, устройство компаса и приемы работы с ним.
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора.

Учащиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;

3 – 4 классы

Учащиеся должны знать:

- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;
- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;
- что такое поход, загородная поездка, снаряжение туриста (пеший поход выходного дня); состав медицинской аптечки;
- экологически “чистый” бивак, правила его оборудования;
- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды.

Учащиеся должны уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;
- выполнять комплекс физических упражнений утренней гимнастики, укрепляющей здоровье юного туриста.
- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- правильно оборудовать кострище.
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать план местности С-Ю и находить “точку” стояния;
- читать туристские карты своей местности.

Учебно-тематическое планирование

При составлении учебно-тематического плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретической информации из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно связаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа первого и второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование. Углубление и расширение знаний, полученных в ходе занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1	Введение	1	1		
2	Топографическая подготовка юного туриста	7	4	1	2

3	Основы краеведения	12	7	3	2
4	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	11	8	3	-
5	Игра на местности «РВС»	2	-	-	2
	Всего часов	33	20	7	6

2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1	Введение	1	1		
2	Топографическая подготовка юного туриста	8	4	2	2
3	Основы краеведения	12	7	3	2
4	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь	11	8	3	-
5	Игра на местности «РВС»	2	-	-	2
	Всего часов	34	20	8	6

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1	Введение	1	1		
2	Туристское снаряжение	7	4	2	1
3	Подготовка похода	9	4	4	1
4	Физическая подготовка юного туриста	5	2	1	2
5	Туристский быт	6	3	2	1
6	Поход с целью закрепления полученных знаний	6	-	-	6
	Всего часов	34	14	9	11

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1	Введение	1	1		
2	Туристское снаряжение	7	4	2	1
3	Подготовка похода	9	4	4	1
4	Физическая подготовка юного туриста	5	2	1	2
5	Туристский быт	6	3	2	1
6	Поход с целью закрепления полученных знаний	6	-	-	6

	Всего часов	34	14	9	11
--	--------------------	----	----	---	----

Календарно - тематический план

№	Кол-во часов	Тема занятий
1	1	Введение. Беседа о туристическом краеведении, о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека
2	1	Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров
3	1	Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.
4	1	Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе
5	1	Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов
6	1	Практическое занятие. 1.Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками.
7	1	Практическое занятие. 2.«Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта
8	1	Практическое занятие. 3.Игры на местности по карте спортивного ориентирования.
9	1	Практическое занятие. 4.Определение азимута на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута
10	1	Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний.
11	1	История школы, в которой я учусь.
12	2	Знаменитые люди города.
13	1	Наш край в искусстве.
14	1	Наш край в публицистике
15	1	Наш край в художественной литературе.
16, 17	2	Практическое занятие. Экскурсия в городской краеведческий музей; создание «топонимического конструктора
18	1	Практическое занятие. Наш край в искусстве (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).
19	1	Практическое занятие. Наш край в публицистике (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов)
20	1	Практическое занятие. Наш край в художественной литературе (беседа, оформление буклетов, фотоальбомов).
21	1	Общие гигиенические требования в походе. Умывание,

		купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.
22	1	Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля
23	1	Питьевой режим. Обеззараживание воды.
24	1	Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”
25	1	Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.
26	1	Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.
27	1	Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.
28	1	Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах
29	1	Практическое занятие. 1.Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.
30	1	Практическое занятие. 2.Комплектование походной аптечки.
31, 32	2	Практическое занятие. 3.Оформление альбома “Туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).
33, 34	2	Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС»

Календарно - тематический план 3 – 4 классы.

№	Кол-во часов	Тема занятий
1	1	Введение Беседа о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека. Виды туризма. Особенности походов
2	1	Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода.
3	1	Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды
4	1	Комплектование ремонтного набора
5	1	Оборудование для краеведческой работы.
6	1	Практическое занятие. 1.Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением
7	1	Практическое занятие. 2.Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.

8	1	Практическое занятие. 3.Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака
9	1	Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию.
10	1	Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов.
11	1	Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.
12	1	Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.
13	1	Практическое занятие. 1.Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.
14	1	Практическое занятие. 2.Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).
15	1	Практическое занятие. 3.Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака.
16		Практическое занятие. 4.Разработка “Памятки” для туриста – о нормах и правилах туристского природопользования.
17		Практическое занятие. 5.Наблюдение за природой, оформление материала по наблюдению
Раздел3. Физическая подготовка юного туриста (5часов).		
18	1	Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий
19	1	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.
20	1	Практическое занятие. 1.Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра.
21	1	Практическое занятие. 2. Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования.
22	1	Практическое занятие. 3.Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от

		способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность
23	1	Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.
24	1	Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.
25	1	Режим дня в походе. Игры в походе.
26	1	Практическое занятие. 1. Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов
27	1	Практическое занятие. 2. Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.
28	1	Практическое занятие. 3. Изготовление чертежей различных типов костров, биваков.

Содержание программного материала 1 – 2 классы

В программе представлены следующие тематические блоки:

Введение 1 час

Беседа о туристическом краеведении, о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека.

Раздел 1. Топографическая подготовка юного туриста (8 часов).

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. В мире ориентиров.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов.

Практические занятия.

1. Изготовление таблицы или отдельных карточек с топографическими знаками. 2. «Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач, топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта.

3. Игры на местности по карте спортивного ориентирования.

4. Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Раздел 2 Основы краеведения (12 часов).

Что изучает краеведение. Источники краеведческих знаний. История школы, в которой я учусь. Знаменитые люди города. Наш край в искусстве, художественной литературе, публицистике.

Практические занятия.

Беседы, экскурсии, оформление буклетов, фотоальбомов; создание «топонимического конструктора»

Раздел 3. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь (11 часов).

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.

Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”.

Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.

Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.

Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.

Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

1. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов.

2. Комплектование походной аптечки.

3. Оформление альбома “Туристу на заметку” (страничка об аптечке, оказании первой медицинской помощи).

Игра на местности с целью закрепления полученных знаний «РВС» -2 часа

3 - 4 классы

Введение 1 час

Беседа о работе кружка, о значении туристического краеведения для человека. Виды туризма. Особенности походов.

Раздел 1. Туристское снаряжение (7 часов)

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода.

Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды.

Комплектование ремонтного набора.

Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия.

1. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением.

2. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения. 3. Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака

Раздел 2. Подготовка похода (9 часов).

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов.

Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.

Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.

Практические занятия.

1. Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.

2. Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).

3. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Изготовление моделей типов костров, укладка рюкзака; вязка узлов, используемых при завязывании шнура у рюкзака. 4. Разработка “Памятки” для туриста – о нормах и правилах туристского природопользования.

5. Наблюдение за природой, оформление материала по наблюдению

Раздел 3. Физическая подготовка юного туриста (5 часов).

Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий.

Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия.

1. Установка и сбор палатки, выбор места и устройство кострища (бивака), выбор и сбор топлива для костра.

2. Поход выходного дня: закрепление норм и правил туристского природопользования.

3. Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.

Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность

Раздел 4. Туристский быт (6 часов).

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе. Игры в походе.

Практические занятия.

1. Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов.

2. Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

3. Изготовление чертежей различных типов костров, биваков.

4. Поход с целью закрепления полученных знаний – 6 часов

Планирование составляется отдельно для каждого года с учётом уровня интеллектуального и физического развития обучающихся.

На первом этапе обучающиеся знакомятся с физическими упражнениями. Большинство упражнений предлагается в виде увлекательных для ребенка игр, побуждающих его к выполнению тех или иных активных движений.

Предусматривается включение физических упражнений, выполнение проектов краеведческой направленности.

Условия и средства реализации программы

Важнейшим условием реализации программы «Юный турист», является создание здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития занимающихся.

Учебно-методическое, пространственно-временное, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

-нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся.

-туристская периодика (газеты, журналы, сайты)

-видеотека

Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению, снабжен комментариями.

Пространственно-временное обеспечение.

Занятия с учащимися проводятся:

-на базе образовательного учреждения;

-на спортивной площадке образовательного учреждения;

Результативность программы

	Наименование темы	1 – 2 классы	3 – 4 классы
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	Понятие о туризме и его значении для человека	Значение туризма для укрепления морально-волевых качеств учащихся.
2	Наш край	Основные сведения о климате, рельефе, растительном и животном мире. Основные сведения о истории края. Памятники истории и культуры.	Сведения о населении, транспортных магистралях города, заповедниках и заказниках.
3	Как организовать туристское путешествие	Знакомство с Инструкцией ... Перечень должностей в походе и их обязанности. Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о походе. Нормы комплекса значка «Юный турист»	Нормы комплекса значка «Турист России», юношеских разрядов по туризму. Разработка маршрутов походов и путешествий. Составление сметы похода.
4	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	Понятие о карте: масштаб, условные обозначения. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте. Движение по азимуту.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Глазомерная съемка.
5	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Преодоление препятствий в пешеходных и лыжных походах	Специальная физическая подготовка для разных видов туризма Преодоление препятствий в походах различных видах туризма.
6	Особенности лыжных походов.	Особенности лыжных походов: личное и групповое снаряжение. Организация бивака на снегу. Подготовка лыж к пользованию.	Подбор лыж. Изготовление бахил, масок. Ремонт лыж
7	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе.	Сбор материалов по истории и культуре края. Ведение краеведческих наблюдений и фиксирование их в дневник.	Наблюдения и исследования в лесу, на реке. Приборы и оборудование для краеведческой и исследовательской работы. Проведение экскурсий.
8	Изучение и охрана природы.	Меры по охране окружающей среды в крае. Заповедники нашего края. Растения и животные нашего края, занесенные в «Красную книгу»	Нормативные акты об охране природы. Правила организации привалов в полевых условиях. Изготовление оборудования, обеспечивающего сохранение лесных насаждений
9	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	Нормативные акты об охране и использовании памятников истории и культуры.	Нормативные акты об охране и использовании памятников истории и культуры.

		Виды памятников. Подготовка оборудования. Изготовление фотографий, рисунков памятников. Уход за памятниками на маршруте.	Работа с литературой. Проведение экскурсий. Уход за памятниками на маршруте.
10	Наблюдение за погодой в природе.	Признаки изменения погоды. Составление прогноза погоды.	Составление таблицы местных признаков изменения погоды
11	Туристское снаряжение.	Личное и групповое снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Подготовка снаряжение к походу. Укладка рюкзака.	Специальное снаряжение. Комплектование ремонтного набора. Самостоятельное изготовление и ремонт снаряжения.
12	Туристский быт.	Выбор места для бивака. Виды костров. Разжигание костра. Правила хранения продуктов в походе. Приготовление пищи. Пользование топором, пилой, ремонтными инструментами.	Составление меню. Фасовка продуктов. Разжигание разных видов костров. Приготовление пищи на костре и газовой горелке.
13	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Подбор одежды и обуви для занятия туризмом. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Оказание первой доврачебной помощи при тепловом ударе, ожогах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего на носилках, изготовленных из подручных средств.	Гигиенические требования в походе. Самоконтроль. Формирование походной мед. аптечки. Оказание первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, утопающему, при желудочных и простудных заболеваниях.. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего на носилках.
14	Подведение итогов похода.	Порядок подведения итогов похода. Отработка собранных материалов в фотоотчет. Подготовка документов для получения значка «Юный турист»	Составление полного отчета о походе. Подготовка документов для получения значка «Турист России» и юношеских разрядов по туризму.
15	Туристские слеты и соревнования.	Виды туристских соревнований. Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Участие в соревнованиях на упрощенных дистанциях.	Положение о соревнованиях. Правила соревнований по туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Участие в соревнованиях на дистанциях 1 и 2 классов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597482

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024