

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Утверждаю
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»

Соловьева Н.Л.

Дополнительная образовательная программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
срок реализации – 3 года

Автор - составитель: Иванова Татьяна Федоровна,
педагог дополнительного образования

п. Тихменево
2019 год

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 стр. |
| 2. Учебно-тематический план 1 года обучения | 5 стр. |
| 3. Содержание программы 1 года обучения..... | 6стр. |
| 4. Учебно-тематический план 2 года обучения..... | 14 стр. |
| 5. Учебно-тематический план 3 года обучения..... | 14 стр. |
| 6. Содержание программы 2 года обучения..... | 16 стр. |
| 7. Содержание программы 3 года обучения..... | 21 стр. |
| 8. Методическое обеспечение..... | 26 стр. |
| 9. Список литературы..... | ..28 стр. |

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юный турист» разработана на основе «Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение.» (М: Просвещение, 1976 год). Данная программа относится к туристско-краеведческой направленности, так как её содержание включает в себя ознакомление младших школьников со своим краем, а также овладение ими определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

Освоение данной программы позволит детям не только существенно расширить знания об окружающем мире, получаемые на уроках в школе, но и способствует их сознательному усвоению и повышению успеваемости. Походы, экскурсии, краеведческие исследования способствуют развитию физических качеств младших школьников, закаляют организм, пробуждают пылкий, активный интерес к явлениям и фактам, как в области естествознания, так и в области общественной жизни, в частности, охране окружающей среды. Знание истории своего края, исторических и природных памятников, краеведческие исследования помогают воспитать патриотов своей Родины, граждан с активной жизненной позицией. В походах рождается товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина. Участники кружка в дальнейшем смогут продолжить совершенствовать свои туристские навыки, принимая участие в турслетах, спортивных соревнованиях по ориентированию, а также применять полученные знания в жизни для обеспечения собственной безопасности.

Актуальность программы состоит в том, что её реализация основана на межведомственном взаимодействии учреждений образования с другими организациями, т.е. на сотрудничестве педагогов, врачей, краеведов, туристов, работников музеев и архивов, а также родителей. Участие детей в работе данного кружка позволит им с пользой проводить свой досуг, так как направлена на профилактику ассоциативного поведения.

Новизна данной программы в том, что ее содержание помимо конкретных знаний и навыков, необходимых юным туристам, расширено и дополнено краеведческим материалом, включает в себя исследовательскую и проектную деятельность.

Цель программы: расширять представления детей о природе и истории родного края; способствовать укреплению здоровья младших школьников.

Задачи: 1) овладеть основами знаний по технике пешеходного, велосипедного и лыжного туризма, ориентированию, топографии, краеведению, оказанию доврачебной первой помощи,
2) приобрести навыки по организации туристского быта, охраны окружающей среды и памятников природы.
3) воспитывать чувство патриотизма, формировать общественную активность и прививать навыки самообслуживания

Программа рассчитана на три года обучения. В первый год дети получают первоначальные теоретические знания и практические навыки по организации пешего туристского путешествия, проходят топографическую подготовку, учатся ориентироваться на местности, изучают природные условия, флору и фауну родного края. Во второй год кружковцы расширяют свои знания о родном крае, его памятных местах и знаменитых земляках, а также продолжают совершенствовать туристские навыки в пешем, велосипедном и лыжном походе. В течение всего периода обучения дети знакомятся и практически закрепляют навыки оказания первой доврачебной помощи. При составлении программы занятий соблюдается принцип доступности и постепенного усложнения материала, учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Кружок комплектуется из учащихся 7-10 лет, прошедших медицинский осмотр и получивших разрешение врача на участие в походах.

Занятия по теории и практике проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия -2 часа. В конце первого года обучения планируется один однодневный поход, а во второй год – два: в осенние каникулы и в конце учебного года.

В творческое объединение могут приниматься учащиеся на любом году обучения, учитывая их навыки и способности.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер. Они могут проходить в форме прогулок, экскурсий, походов, практических тренировок, соревнований на местности, исследовательских и творческих работ. Теоретические занятия проходят в виде бесед, которые проводят руководитель кружка либо приглашенные специалисты, просмотра видеофильмов. Кружковцы сами могут готовить сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района, города, области, создавать гербарии, выпускать газеты, боевые листки, а также проводить небольшие исследования по теме занятия.

В ходе занятий кружковцы будут учиться вести наблюдения за погодой, природой и фиксировать их в виде путевых заметок в записной книжке или дневнике, который они будут заполнять в течение всего курса обучения.

Завершающим этапом в освоении элементов туристкой техники и навыков походного быта будет **летнее зачетное путешествие** протяженностью 9-10 км, по итогам которого руководитель заполнит личные **учетные карточки туристов**.

В карточках необходимо оценить степень освоения следующих элементов туристкой техники: укладка рюкзака, установка палатки в обычных условиях, разведение костра на скорость, переход через речку (ручей) по бревну, ходьба по пересеченной местности, подъемы и спуски по склонам, определение сторон горизонта по местным признакам, ориентирование по компасу и карте, умение читать топографическую карту.

Для занятий используется снаряжение и оборудование, имеющееся в школе или специально приобретенное для работы кружка.

Ежегодно проводятся мониторинги в виде тестов и зачетных заданий в начале (стартовый), середине (промежуточный) и в конце года (итоговый) для оценки сформированности знаний и умений каждого члена кружка, а также развития его способностей.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения по данной программе дети должны

знать:

- сезонные признаки природы средней полосы;
- основных представителей животного и растительного мира родного края;
- топографические знаки;
- съедобные и несъедобные растения нашего края.

уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- ставить палатку, разводить костер, укладывать рюкзак;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, порезах, ожогах, растяжениях, вывихах, укусах насекомых;
- вести и фиксировать наблюдения за природой и погодой.

К концу 2 года обучения по данной программе дети должны

знать:

- сезонные признаки природы средней полосы;
- основных представителей животного и растительного мира родного края;
- топографические знаки;
- съедобные и несъедобные растения нашего края.

уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- ставить палатку, разводить костер, укладывать рюкзак;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, порезах, ожогах, растяжениях, вывихах, укусах насекомых;
- вести и фиксировать наблюдения за природой и погодой.

К концу 3 года обучения по данной программе дети должны

знать:

- природные и исторические памятники Ярославской области;
- особенности рельефа и полезные ископаемые нашего края;
- природные и климатические особенности средней полосы России.

уметь:

- изготавливать простейшее туристское оборудование;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- читать топографическую карту местности;
- оказывать первую доврачебную помощь при обморожении и переохлаждении;
- вязать 3-4 распространенных туристских узла;
- изготавливать простейшее туристское оборудование;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и местных признаков.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

| № | Наименование раздела | Количество часов | | | |
|---|---|------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | | | | в помещении | на местности |
| | Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. | 2 | 0,5 | - | 1,5 |
| | Наш край. Краеведческие наблюдения. | 6 | 2 | 4 | - |
| | Организация туристского путешествия. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| | Топографическая подготовка юного туриста. | 6 | 2 | 3 | 1 |
| | Ориентирование на местности. | 8 | 2 | 1 | 5 |
| | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | 14 | 3,5 | 10,5 | - |
| | Наблюдение за погодой в походе. | 8 | 1 | 2 | 5 |
| | Туристское снаряжение. | 4 | - | 2 | 2 |
| | Туристский быт. | 8 | 2 | 3 | 3 |
| | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | 6 | 2 | 4 | - |
| | Однодневный пеший поход | 4 | - | - | 4 |
| | Итого: | 72 | 17 | 31,5 | 23,5 |

Содержание программы (первый год обучения)

| № | Название раздела | Теоретические сведения | Практическая деятельность | Оборудование и оснащение | Место проведения |
|---|---|--|--|--------------------------|----------------------------|
| 1 | Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. | Беседа «Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия» | Прогулка в парк Сбор осенних листьев Игра «Угадай дерево» | | Школьный двор, опушка леса |
| 2 | Организация туристского путешествия | Техника безопасности и правила поведения в походе. Значение дисциплины. Распределение обязанностей | Прогулка по ближайшим окрестностям Изучение рельефа местности | | Территория поселка |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|------------------------------|
| | | в группе. | | | |
| 3 | Организация туристского путешествия | Подготовка к путешествию. Правила укладки рюкзака. | Составление плана подготовки к путешествию. Укладка рюкзака. | Рюкзаки, вещи, необходимые в путешествии. | Школа |
| 4 | Организация туристского путешествия | Подготовка к путешествию. Выбор маршрута. Схема маршрута. | Разработка проектов маршрутов для однодневных походов. | | школа |
| 5 | Наблюдение за погодой в походе. | Правила поведения в природе. Наблюдение за сезонными осенними явлениями в природе. | Экскурсия на Волгу. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | Территория поселка Дюдьково. |
| 6 | Топографическая подготовка юного туриста. | Карта географическая и топографическая. Условные знаки. | Зарисовка топографических знаков в путевых дневниках. Изготовление карточек с топографическими знаками | Карты географические и топографические. | школа |
| 7 | Топографическая подготовка юного туриста. | Условные знаки на топографической карте. | Письмо и составление топографических диктантов. | | школа |
| 8 | Топографическая подготовка юного туриста. | Условные знаки на топографической карте. | Составление топографической карты участка местности. | | Территория школы |
| 9 | Ориентирование на местности. | Устройство и назначение компаса. | Пешая прогулка по ближайшим окрестностям. Практические упражнения в пользовании компасом. | компасы | Территория поселка |
| 10 | Ориентирование на местности. | Движение по азимуту. | Пешая прогулка по ближайшим окрестностям. Практические упражнения в пользовании компасом. | компасы | Территория поселка |
| 11 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Движение по азимуту: сохранение направления движения. | компасы | Территория поселка |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------------|---------------------|
| 12 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Определение расстояний до видимых предметов. Игры по ориентированию на местности. | компасы | Территория поселка |
| 13 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Правила поведения на водоемах в период ледостава. | Игры на развитие выносливости, силы и скорости. | | Спортивный зал |
| 14 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Географическое положение, природные особенности Ярославской области: рельеф, климат, реки и озера. | Рассматривание атласа с картами Ярославской области | Карта Ярославской области | школа |
| 15 | Наш край. Краеведческие наблюдения. Подготовка животных к зиме. | Географическое положение, природные особенности Ярославской области: растительный и животный мир. | Подготовка устных сообщений о представителях растительного и животного мира. Работа со справочным материалом и гербарием. | | библиотека |
| 16 | Наблюдение за погодой в походе. | Наблюдение за сезонными явлениями в природе. | Пешая прогулка в деревню Дьяковское. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | Окрестности поселка |
| 17 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Значение физической подготовки для туриста. Комплекс утренней гимнастики. | Игры на развитие выносливости, силы и скорости. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 18 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Обеспечение безопасности в походе. Маршевая подготовка Обязанности ведущего и замыкающего. Виды и характер естественных препятствий. | Обучение преодолению препятствий. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 19 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Обеспечение безопасности в походе. Маршевая подготовка. Движение походе: строй, темп, остановки для отдыха. | Обучение преодолению препятствий. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 20 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | Соблюдение правил личной гигиены в походе. | Преодоление полосы препятствий. | Походная аптечка | Спортивный зал |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--------------------------------------|
| | | Предупреждение заболеваний. Походная аптечка. | | Спортивный инвентарь | |
| 21 | Гигиена туриста. Виды травм. Первая доврачебная помощь в походе. | Виды травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, порезах и обморожениях. | Практические упражнения по оказанию первой помощи пострадавшему. Игры на развитие силы, выносливости, ловкости. | Походная аптечка Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 22 | Виды травм. Первая доврачебная помощь в походе. | Оказание первой медицинской помощи при ожогах, растяжениях, вывихах, укусах насекомых. | Практические упражнения по оказанию первой помощи пострадавшему. Игры на развитие силы, выносливости, ловкости. | Походная аптечка Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 23 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | Оказание первой медицинской помощи при переломах. | Практическое занятие с мед.сестрой школы | Носилки, жгут, шины и т.д. | Спортивный зал |
| 24 | Поход в д. Дьяковское. Наблюдения за погодой, особенности быта деревни. | Источники питьевой воды. Беседа с жителями деревни. | Экскурсия в деревню Дьяковское. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | Походная аптечка | Окрестности деревни |
| 25 | Достопримечательности д. Дьяковское. Храм. | Обеспечение безопасности в походе. | Экскурсия в церковь д. Дюдьково | | Изучение материалов в школьном музее |
| 26 | Поход в д. Купалино Наблюдение за погодой в походе. Физическая подготовка юного туриста | Признаки изменения погоды. Определение устойчивости погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. | Подбор и оформление небольших сообщений о народных приметах плохой и хорошей погоды. | | библиотека |
| 27 | Источник деревни Купалино, переход через овраг. | Источники питьевой воды. Беседа с жителями деревни. | | | Территория д. Купалино |
| 28 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Виды естественных препятствий. | Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости. | | Спортивный зал |
| 29 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Организация досуга туриста. | Игры в пути и на привале. | | Спортивный зал |
| 30 | Преодоление препятствий в походе. Наблюдение за зимующими | Обеспечение безопасности в походе. | Составить небольшие сообщения о зимующих птицах. | Презентация | Школьный двор, школьная |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--------------------------------|
| | птицами нашего края. | | | | библиотека. |
| 31 | Наблюдение за природой родного края. Покормим птиц. Птицы, занесенные в Красную книгу Ярославской области. | Изготовление кормушки | Составить небольшие птицах, занесенных в Красную книгу Ярославской области. | Кормушки для птиц | Библиотека, школьный двор |
| 32 | Наблюдение за природой родного края. Зимние изменения в природе. Подготовка растений к зиме. | Наблюдение за растениями школьного двора | Сообщения о подготовке растений к зиме. | | Библиотека, школьный двор |
| 33 | Краеведческие наблюдения. Растения, занесенные, в Красную книгу Ярославской области. | Изучение Красной книги Ярославской области. | Сообщения об исчезающих растениях Яр. Обл. | Презентация | Библиотека, |
| 34 | Краеведческие наблюдения. Животные, занесенные, в Красную книгу Ярославской области. | Изучение Красной книги Яр. Обл. | Сообщения об исчезающих животных Яр. Обл. | Презентация | Класс, библиотека |
| 35 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Виды естественных препятствий | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и соревнования. | Инвентарь для создания препятствий | Спортивный зал |
| 36 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Съедобные растения нашего леса. | Подготовка небольших сообщений о съедобных растениях. | | библиотека |
| 37 | Поход в д. Дюдьково. Наблюдение за погодой. Расположение деревни на карте Яр. Обл. | Изучение родного края. | Игры в пути и на привале. | Карта Яр.обл. | Изучение окрестностей поселка. |
| 38 | Туристский быт. | Питание в походе. Требования к продуктам питания. | Составление кулинарных рецептов для походной кухни. Проект «Кулинарная книга туриста» | | библиотека |
| 39 | Туристский быт. | Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. | Опыты по очистке и обеззараживанию воды. | Лабораторная посуда, хим. препараты, марля | кабинет биологии |
| 40 | Туристский быт. Экскурсия на водоочистные поселка. | Питьевой режим. Способы очистки и обеззараживания воды в поселке. | Наблюдение за очисткой воды для всего поселка. | | Водоочистные поселка |
| 41 | Наблюдение за погодой в походе. | Наблюдение за сезонными | Экскурсия в деревню Приволжье. | | Окрестности |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---------------------|
| | Поход в деревню Приволжье. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | весенними явлениями в природе. | Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | поселка |
| 42 | Особенности лыжных походов. | Преодоление естественных препятствий. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 43 | Особенности лыжных походов. | Приемы страховки и само страховки при движении по пересеченной местности. | Тропление лыжни на открытой местности. Игры на развитие скорости передвижения на лыжах. | | Окрестности поселка |
| 44 | Туристское снаряжение в зимнее время. | Необходимое личное и групповое снаряжение туристов. | Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Упаковка снаряжения. | Походная постель, котелок, крючки, тренога, веревки, карабины и т.п. | школа |
| 45 | Туристское снаряжение в зимнее время. | Виды рюкзаков и палаток. | Установка палатки. | Колья и колышки для установки палатки, палатка. | Территория школы |
| 46 | Лыжный поход в лесную полосу. Наблюдение за следами животных на снегу. | Приемы страховки и само страховки при движении по пересеченной местности. | Лыжная прогулка в лес. | | |
| 47 | Лыжный поход из д. Дюдьково в д. Купалино. | Преодоление естественных препятствий. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 48 | Лыжный поход из д. Дюдьково в д. Приволжье. Особенности лыжных походов. | Приемы страховки и само страховки при движении по пересеченной местности. | Тропление лыжни на открытой местности. Игры на развитие скорости передвижения на лыжах. | | Окрестности поселка |
| 49 | Наблюдение за погодой в походе. Развитие умений читать следы на снегу. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | Наблюдение за сезонными явлениями в природе. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---------------------|
| 50 | Лыжный поход из д. Дюдьково в д. Дьяковское. Преодоление спусков и подъёмов. | Преодоление естественных препятствий. Переход на лыжах тропок и проезжей дороги. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 51 | Лыжный поход из д. Дюдьково в д. Дьяковское. Преодоление спусков и подъёмов. | Преодоление естественных препятствий. Переход на лыжах тропок и проезжей дороги. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 52 | Особенности лыжных походов. | Преодоление естественных препятствий. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 53 | Особенности лыжных походов. | Преодоление естественных препятствий. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 54 | Наблюдение за погодой в походе. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | Наблюдение за сезонными явлениями в природе. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |
| 55 | Игровая программа «Лесная тропинка» | Повторение изученного материала | Обучение преодолению препятствий. | Иллюстрации, искусственно сооружение препятствий. | Спортивный зал |
| 56 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Значение физической подготовки туриста. | Кроссовая подготовка. Игры на развитие ловкости и меткости. | | Спортивный зал |
| | Игровая программа « Будь внимательным в походе» | | Обучение преодолению препятствий. | Иллюстрации, искусственно сооружение препятствий | |
| 57 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Значение физической подготовки туриста. | Кроссовая подготовка. Игры на развитие ловкости и внимательности. | | Спортивный зал |
| 58 | Особенности велопоходов. | Особенности движения по дорогам с различным покрытием. | Велосипедная поездка по школьному двору с преодолением естественных препятствий. | Велосипеды | Окрестности поселка |
| 59 | Особенности велопоходов | Снаряжение и питание в велопутешествии. | Велосипедная поездка по окрестностям поселка с целью | Велосипеды | Окрестности поселка |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|------------------------------------|---------------------------------|
| | | | наблюдения за соблюдением правил экологической безопасности предприятиями и организациями поселка. | | |
| 60 | Игровая программа « Лучший велосипедист» | Особенности движения велосипедистов по дорогам. | Соревнования для велосипедистов | Велосипеды, модели дорожных знаков | Школьный двор |
| 61 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Закаливание организма. | Составление памятки по закаливанию | | Спортивный зал, школьный двор |
| 62 | Ориентирование на местности. | Повторение правил ориентирования по компасу. Движение по азимуту. | Практические упражнения в движении группы по заданному азимуту. | Компасы, планшеты | Территория поселка |
| 63 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Игра «Охота на лис» | Компасы, планшеты | Окрестности поселка |
| 64 | Наблюдение за природой родного края. Весенние изменения в природе. | Наблюдение за растениями школьного двора | Сообщения о первоцветах | Дневники для записок | Библиотека, школьный двор |
| 65-66 | Экскурсия в краеведческий музей г. Рыбинска | Флора и фауна родного края | Экскурсия в краеведческий музей г. Рыбинска | | краеведческий музей г. Рыбинска |
| 67-68 | Однодневный пеший поход. | Подведение итогов первого года обучения. Обработка собранных материалов. | Закрепление полученных знаний и туристских навыков. | Необходимое туристское снаряжение | Река Волга |
| 69 | Туристский быт. | Разведение огня без спичек. Типы костров и их назначение. Выбор места для костра и заготовка топлива. Противопожарные меры. | Пешая прогулка в лес. Практические тренировки в разжигании и тушении костров. | Необходимое туристское снаряжение | Окрестности поселка |
| 70 | Туристский быт. | Разведение костра, поддержание огня. Охрана природы в местах привалов и ночлегов. | Пешая прогулка в лес. Практические тренировки в разжигании и тушении костров. | Необходимое туристское снаряжение | Окрестности поселка |
| 71-72 | Однодневный пеший поход. | Подведение итогов первого | Закрепление полученных знаний и | Необходимое | д. |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------|-----------------------|-----------|
| | | года обучения. Обработка собранных материалов. | туристских навыков. | туристское снаряжение | Приволжье |
|--|--|--|---------------------|-----------------------|-----------|

Учебно-тематический план

Второй год обучения

| № | Наименование раздела | Количество часов | | | |
|---|--|------------------|-----------|-------------|--------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | | | | в помещении | на местности |
| | Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. | 2 | 0,5 | - | 1,5 |
| | Наш край. Краеведческие наблюдения. | 6 | 2 | 4 | - |
| | Организация туристского путешествия. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| | Топографическая подготовка юного туриста. | 6 | 2 | 3 | 1 |
| | Ориентирование на местности. | 8 | 2 | 1 | 5 |
| | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | 14 | 3,5 | 10,5 | - |
| | Наблюдение за погодой в походе. | 8 | 1 | 2 | 5 |
| | Туристское снаряжение. | 4 | - | 2 | 2 |
| | Туристский быт. | 8 | 2 | 3 | 3 |
| | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | 6 | 2 | 4 | - |
| | Однодневный пеший поход | 4 | - | - | 4 |
| | Итого: | 72 | 17 | 31,5 | 23,5 |

Третий год обучения

| № | Наименование раздела | Количество часов | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|--------|-------------|--------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | | | | в помещении | на местности |
| | Организация туристского путешествия. | 8 | 1,5 | 4 | 2,5 |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-------------|-------------|
| | Наш край. Краеведческие наблюдения. | 8 | 4,5 | 2 | 1,5 |
| | Особенности лыжных походов. | 10 | 3 | - | 7 |
| | Особенности велопоходов. | 6 | 1 | - | 5 |
| | Топографическая подготовка юного туриста. | 4 | 1 | 3 | - |
| | Ориентирование на местности. | 6 | 1,5 | - | 4,5 |
| | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | 6 | 1 | 5 | - |
| | Туристское снаряжение. | 8 | 3 | 2 | 3 |
| | Туристский быт. | 2 | 0,5 | - | 1,5 |
| | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | 6 | 2 | 2,5 | 1,5 |
| | Однодневный пеший поход | 8 | - | - | 8 |
| | Итого: | 72 | 19 | 18,5 | 34,5 |

**Содержание программы
(второй год обучения)**

| № | Название раздела | Теоретические сведения | Практическая деятельность | Оборудование и оснащение | Место проведения |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. | Беседа «Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия» | Прогулка в парк Сбор осенних листьев Игра»Угадай дерево» | | парк |
| 2 | Организация туристского путешествия | Техника безопасности и правила поведения в походе. Значение дисциплины. Распределение обязанностей в группе. | Прогулка по ближайшим окрестностям Изучение рельефа местности | | Территория поселка |
| 3 | Организация туристского путешествия | Подготовка к путешествию. Правила укладки рюкзака. | Составление плана подготовки к путешествию. Укладка рюкзака. | Рюкзаки, вещи, необходимые в путешествии. | Школа |
| 4 | Организация туристского путешествия | Подготовка к путешествию. Выбор маршрута. Схема маршрута. | Разработка проектов маршрутов для однодневных походов. | | школа |
| 5 | Наблюдение за погодой в походе. | Правила поведения в природе. Наблюдение за сезонными осенними явлениями в природе. | Экскурсия в дендропарк и питомник Рыбинского лесхоз-техникума. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | территория Рыбинского лесхоз-техникума. |
| 6 | Топографическая подготовка юного туриста. | Карта географическая и топографическая. Условные знаки. | Зарисовка топографических знаков в путевых дневниках. Изготовление карточек с топографическими знаками | Карты географические и топографические. | школа |
| 7 | Топографическая подготовка юного туриста. | Условные знаки на топографической карте. | Письмо и составление топографических диктантов. | | школа |
| 8 | Топографическая подготовка | Условные знаки на | Составление | | Территория |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------|---------------------|
| | юного туриста. | топографической карте. | топографической карты участка местности. | | школы |
| 9 | Ориентирование на местности. | Устройство и назначение компаса. | Пешая прогулка по ближайшим окрестностям. Практические упражнения в пользовании компасом. | компасы | Территория поселка |
| 10 | Ориентирование на местности. | Движение по азимуту. | Пешая прогулка по ближайшим окрестностям. Практические упражнения в пользовании компасом. | компасы | Территория поселка |
| 11 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Движение по азимуту: сохранение направления движения. | компасы | Территория поселка |
| 12 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Определение расстояний до видимых предметов. Игры по ориентированию на местности. | компасы | Территория поселка |
| 13 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Правила поведения на водоемах в период ледостава. | Игры на развитие выносливости, силы и скорости. | | Спортивный зал |
| 14 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Географическое положение, природные особенности Ярославской области: рельеф, климат, реки и озера. | Рассматривание атласа с картами Ярославской области | | школа |
| 15 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Географическое положение, природные особенности Ярославской области: растительный и животный мир. | Подготовка устных сообщений о представителях растительного и животного мира. Работа со справочным материалом и гербарием. | | библиотека |
| 16 | Наблюдение за погодой в походе. | Наблюдение за сезонными зимними явлениями в | Пешая прогулка в деревню Будихино. Фиксирование | | Окрестности поселка |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------|
| | | природе. | своих наблюдений в путевом дневнике. | | |
| 17 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Значение физической подготовки для туриста. Комплекс утренней гимнастики. | Игры на развитие выносливости, силы и скорости. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 18 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Обеспечение безопасности в походе. Маршевая подготовка Обязанности ведущего и замыкающего. Виды и характер естественных препятствий. | Обучение преодолению препятствий. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 19 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Обеспечение безопасности в походе. Маршевая подготовка. Движение походе: строй, темп, остановки для отдыха. | Обучение преодолению препятствий. | Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 20 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | Соблюдение правил личной гигиены в походе. Предупреждение заболеваний. Походная аптечка. | Преодоление полосы препятствий. | Походная аптечка Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 21 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | Виды травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, порезах и обморожениях. | Практические упражнения по оказанию первой помощи пострадавшему. Игры на развитие силы, выносливости, ловкости. | Походная аптечка Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 22 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе. | Оказание первой медицинской помощи при ожогах, растяжениях, вывихах, укусах насекомых. | Практические упражнения по оказанию первой помощи пострадавшему. Игры на развитие силы, выносливости, ловкости. | Походная аптечка Спортивный инвентарь | Спортивный зал |
| 23 | Наблюдение за погодой в походе. | Признаки изменения погоды. Определение | Подбор и оформление небольших сообщений о | | библиотека |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|---------------------|
| | | устойчивости погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. | народных приметах плохой и хорошей погоды. | | |
| 24 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Виды естественных препятствий. | Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости. | | Спортивный зал |
| 25 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Организация досуга туриста. | Игры в пути и на привале. | | Спортивный зал |
| 26 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе | Виды естественных препятствий | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и соревнования. | | Спортивный зал |
| 27 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Съедобные растения нашего леса. | Подготовка небольших сообщений о съедобных растениях. | | библиотека |
| 28 | Туристский быт. | Питание в походе. Требования к продуктам питания. | Составление кулинарных рецептов для походной кухни. Проект «Кулинарная книга туриста» | | библиотека |
| 29 | Туристский быт. | Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. | Опыты по очистке и обеззараживанию воды. | Лабораторная посуда, хим. препараты, марля | кабинет биологии |
| 30 | Наблюдение за погодой в походе. | Наблюдение за сезонными явлениями в природе. | Экскурсия в деревню Раздумово. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | Окрестности поселка |
| 31 | Туристское снаряжение. | Необходимое личное и групповое снаряжение туристов. | Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Упаковка снаряжения. | Походная постель, котелок, крючки, тренога, веревки, карабины и т.п. | школа |
| 32 | Туристское снаряжение. | Виды рюкзаков и палаток. | Установка палатки. | Колья и колышки для установки | Территория школы |

| | | | | | |
|-------|--------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------|
| | | | | палатки, палатка. | |
| 33 | Туристский быт. | Разведение огня без спичек. Типы костров и их назначение. Выбор места для костра и заготовка топлива. Противопожарные меры. | Пешая прогулка в лес. Практические тренировки в разжигании и тушении костров. | | Окрестности поселка |
| 34 | Туристский быт. | Разведение костра, поддержание огня. Охрана природы в местах привалов и ночлегов. | Пешая прогулка в лес. Практические тренировки в разжигании и тушении костров. | | Окрестности поселка |
| 35-36 | Однодневный пеший поход. | Подведение итогов первого года обучения. Обработка собранных материалов. | Закрепление полученных знаний и туристских навыков. | Необходимое туристское снаряжение | |

Содержание программы (третий год обучения)

| № | Название раздела | Теоретические сведения | Практическая деятельность | Оборудование и оснащение | Место проведения |
|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 | Организация туристского путешествия | Техника безопасности и правила поведения в походе. Изучение инструкций по организации и проведению туристских походов для учащихся школ. | Пешая прогулка в лес. Игры | | Окрестности поселка |
| 2 | Организация туристского путешествия | План подготовки к путешествию. Выбор маршрута путешествия. Составление графика движения. Распределение обязанностей в группе. | Конкурс на лучший проект маршрута | Карты Ярославской области | школа |
| 3 | Организация туристского путешествия | Подготовка к путешествию. Правила | Конкурс на лучшего укладчика рюкзака. | | школа |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------------------------|-------------------------|
| | | укладки рюкзака. | Игра «Что взять с собой в поход?» | | |
| 4 | Туристское снаряжение | Осмотр и ремонт туристского снаряжения. Правила установки палатки. | Установка палатки | Палатка, колья и колышки | Территория школы |
| 5 | Туристское снаряжение | Правила установки палатки. | Пешая прогулка в лес. Выбор места и установка палатки в естественных условиях. | Палатка, колья и колышки | Окрестности поселка |
| 6 | Туристский быт | Правила разведения костров в различных погодных условиях. Питание в походе. Составление меню, расчет продуктов. | Пешая прогулка в лес. Разведение костров. Приготовление пищи на костре. | Тренога, варочное ведро, чайник | Окрестности д. Дюдьково |
| 7-8 | Однодневный пеший поход | | Закрепление полученных знаний и навыков. | Необходимое туристское снаряжение | |
| 9 | Топографическая подготовка юного туриста. | Топографические знаки. Основные сведения о карте: масштаб, условные обозначения, изображение рельефа. | Чтение топографической карты. Письмо топографических диктантов. | | школа |
| 10 | Топографическая подготовка юного туриста. | Чтение карты и работа с ней. | Составление схем маршрутов. Зарисовка топографическими знаками встреченных на пути природных объектов. Игры «Найди предмет» | | школа |
| 11 | Ориентирование на местности. | Повторение правил ориентирования по компасу. Движение по азимуту. | Практические упражнения в движении группы по заданному азимуту. | Компасы, планшеты | Территория поселка |
| 12 | Ориентирование на местности. | Ориентирование по местным признакам. | Игра «Охота на лис» | Компасы, планшеты | Окрестности поселка |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------------------|---------------------|
| 13 | Ориентирование на местности. | Чтение карт. Определение точки стояния. | Игра «Охота на лис» | Компасы, планшеты | Окрестности поселка |
| 14 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Памятники истории и культуры Ярославской области. | Экскурсия в историко-краеведческий музей г.Рыбинска. | | |
| 15 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Памятники природы нашего края. | Краткие сообщения о памятниках природы Ярославской области. Работа со справочной литературой. | | Библиотеки школы |
| 16 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Полезные ископаемые нашего края. | Экскурсия в школьный музей | | Школьный музей |
| 17 | Особенности лыжных походов. | Специфика лыжных путешествий. Экипировка лыжника-туриста. Организация и порядок движения лыжников на открытой местности и в лесу. Обход препятствий. | Лыжная прогулка по открытой местности. | | Окрестности поселка |
| 18 | Особенности лыжных походов. | Спуски и подъемы на лыжах. Торможение плугом и полуплугом. | Практические упражнения по подъему и спуску с горы. Игры и соревнования на школьной горке. | | Территория школы |
| 19 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе | Оказание первой помощи при обморожении, переохлаждении. Предупреждение обморожения. Способы транспортировки раненого в зимнем походе. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам. | | Окрестности поселка |
| 20 | Особенности лыжных походов. | Преодоление естественных препятствий. Переход на лыжах шоссейной и железной дороги. | Лыжная прогулка в лес. Движение по естественным склонам и подъемам на лыжах и без них. | | Окрестности поселка |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------------|---------------------|
| 21 | Особенности лыжных походов. | Приемы страховки и само страховки при движении по пересеченной местности. | Тропление лыжни на открытой местности. Игры на развитие скорости передвижения на лыжах. | | Окрестности поселка |
| 22 | Наш край. Краеведческие наблюдения | Наблюдение за зимней природой: «чтение» следов, метеонаблюдения. | Лыжная прогулка в лес. Фиксирование своих наблюдений в путевом дневнике. | | Окрестности поселка |
| 23 | Особенности лыжных походов. | Выбор места для привала и костра. Подготовка места, разжигание костра и поддержание огня. | Лыжная прогулка в лес. Разжигание костра в зимних условиях. | | Окрестности поселка |
| 24 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Значение физической подготовки туриста. | Кроссовая подготовка. Игры на развитие ловкости и меткости. | | Спортивный зал |
| 25 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | Закаливание организма. | | | Спортивный зал |
| 26 | Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | | Кроссовая подготовка. Игры на развитие наблюдательности и внимания. | | Спортивный зал |
| 27 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе | Лекарственные и ядовитые растения нашего края. Первая помощь при отравлениях. | Подготовка небольших сообщений по теме занятия. | | библиотека |
| 28 | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе | Первая помощь при переломе. | Практические упражнения по наложению шин. | Шины, бинты, подручный материал | Школа |
| 29 | Туристское снаряжение | Типы веревок и их основные характеристики. Основные узлы: прямой, ткацкий, брамшкотовый, проводник, булинь, удавка, охватывающий. | Вязка туристских узлов | веревки | Школа |
| 30 | Туристское снаряжение | Туристские узлы | Вязка туристских узлов | веревки | школа |

| | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|---------------------|
| 31 | Особенности велопоходов. | Основные опасности, связанные с характером велопоходов. Походный строй. Меры предосторожности при езде на велосипеде. Повторение правил дорожного движения. | Специальные упражнения по отработке техники езды на велосипеде: управление, повороты, спуски и подъемы, преодоление препятствий. Фигурное вождение. | | Спортивная площадка |
| 32 | Особенности велопоходов. | Особенности движения по дорогам с различным покрытием. | Велосипедная поездка по окрестностям поселка с преодолением естественных препятствий. | | Окрестности поселка |
| 33 | Особенности велопоходов | Снаряжение и питание в велопутешествии. | Велосипедная поездка по окрестностям поселка с целью наблюдения за соблюдением правил экологической безопасности предприятиями и организациями поселка. Выпуск боевых листов. | | Окрестности поселка |
| 34 | Организация туристского путешествия | Подготовка к однодневному походу. | Разработка маршрута для однодневного похода. Осмотр и ремонт туристского снаряжения. Составление меню. Расчет и закупка продуктов. | | школа |
| 35-36 | Однодневный пеший поход | Подведение итогов второго года обучения. Обработка собранных материалов. | Закрепление полученных знаний и туристских навыков. | Необходимое туристское снаряжение | |

Методическое обеспечение программы

| <i>Раздел, тема</i> | <i>Формы занятий, методы и приемы</i> | <i>Методическое и дидактическое обеспечение</i> | <i>Подведение итогов</i> |
|--|--|---|---|
| Наш край. Краеведческие наблюдения. | - беседа; - практическое занятие; - наблюдение; - экскурсия | Атлас Ярославской области; Путевой дневник Гербарий | Фиксирование наблюдений в путевом дневнике |
| Организация туристского путешествия | - беседа; - практическое занятие; - игры и конкурсы; - проектная деятельность | Инструкции по организации туристических походов | Проект маршрута для однодневного похода |
| Топографическая подготовка юного туриста | - беседа; - практическое занятие; - топографический диктант; | Карточки с топографическими знаками | Составление топографической карты участка местности |
| Ориентирование на местности | - игры на местности; - практические занятия; | Планшеты; Компасы Атлас Ярославской области | Составление плана участка местности |
| Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе. | - спортивные игры; - эстафеты; - разучивание комплекса упражнений | Спортивный и туристический инвентарь | Преодоление полосы препятствий |
| Наблюдение за погодой в походе | - наблюдения; - практические занятия по измерению температуры воздуха, воды, определению направления ветра и т.п. | Термометры Осадкомер Флюгер дневник | Ведение дневника наблюдений за природой и погодой |
| Туристское снаряжение | - беседа; - практические занятия; | туристское снаряжение | Конкурс на лучшего укладчика рюкзака |
| Туристский быт | - практические занятия; - проектная деятельность | туристское снаряжение | Проект «Составление походного меню» |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе | <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - практические занятия; - проектная деятельность | Походная аптечка | Конкурс проектов. Игра «Скорая помощь» |
| Особенности лыжных походов | <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - спортивные игры; - эстафеты; - прогулки | Лыжное снаряжение | Лыжный поход на 3 км |
| Особенности велопоходов | <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - игры; - практические занятия. | Правила дорожного движения Дорожные знаки | Фигурное вождение велосипеда |

Список информационных источников

Для педагога:

1. Лошакова О.В., Федорчук И.А. «Путешествие по родному краю» /О.В. Лошаков, И.А. Федорчук. - Ярославль, 2007.
2. Лященко Е.А. «Школа юного краеведа» /Е.А. Лященко. - Волгоград: Учитель, 2007.
3. «Энциклопедический словарь юного географа-краеведа» / Составитель Г.В.Карпов. - М.: Педагогика, 1981.
4. Колбовский Е.Ю. «Изучаем малые реки», «Изучаем ландшафты России» /Е.Ю. Колбовский. - Ярославль: Академия развития, 2004.
5. Иванова Т.С. «Экологическое образование и воспитание в начальной школе» /Т.С. Иванова.- М.: Просвещение, 2003.
- 6.Алексеев В.А. «300 вопросов и ответов по экологии» /В.А. Алексеев. - Ярославль: Академия развития, 1998.
7. Тарабарина Т.И.,Соколова Е.И. «И учеба, и игра: природоведение» /Т.И. Тарабарина, Е.И. Соколова. – Ярославль: Академия развития, 1998.

Для членов кружка:

1. Журнал «Детская энциклопедия»
2. Энциклопедия «Все обо всем» М: «Слово АСТ», 1998.
3. Атласы Ярославской области.