



## Пояснительная записка

Рабочая программа «Юный турист» составлена на основе методических рекомендаций (письмо МОиН РФ от 14.12.15 г.) с учетом современных требований, имеет концептуальную, содержательную, информационно-методическую, диагностическую составляющие.

При разработке рабочей программы «Юный турист» были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 2-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996г.

Изменения по программе внесены по следующим пунктам:

- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей начальных классов, порядок их изучения;
- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Содержание программы «Юный турист» призвано комплексно обеспечить процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Реализация содержания предлагаемой программы рассчитана на детей 1го года обучения –7-8 лет. Содержание программы предполагает проведение занятий, как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, музея, парка или лесного массива.

Программа занятий рассчитана на 72 ч занятий — по 8 ч в месяц.

Самодетельный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало - бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

### ***Задачи программы:***

- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- изучение основ туристского мастерства;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме;
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом и как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях; освоение технологии здорового образа жизни;
- усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие познавательной и творческой активности у обучающихся;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы;
- развитие рефлексии — способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

### **Формы и режим занятий**

Программа занятий рассчитана на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы по программе «Юный турист» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1 день. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. Продолжительность теоретических занятий 2 часа.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят.

В связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разно-уровневая подготовка

## **Планируемые результаты**

### Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- первоначальные туристические умения и навыки;
- мотивация к выполнению норм гигиены и закаливающихся процедур.

### Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- беречь и защищать природу.
- узнают о жизни и деятельности выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;

### Предметные

Обучающиеся научатся:

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающихся процедур;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов.
- основным видам туризма;
- азбуке туристской деятельности;

## **Формы и средства контроля**

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

*Входной контроль* проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

*Текущий контроль* за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-

тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие</b> Инструктаж по ТБ. Туризм – познание, отдых, спорт	2	2	-
2.	Природа родного края	4	2	2
3.	Изучение лекарственных растений	4	2	2
4.	Топографические знаки	4	2	2
5.	Знакомство с компасом	6	2	4
6.	Разучивание туристских песен	4	2	2
7.	Снаряжение туриста	4	2	2
8.	Оказание первой медицинской помощи	4	2	2
9.	Страховка туриста	4	2	2
10.	Беседы по экологии	2	2	-
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	2	-	2
12.	Бивак. Установка палатки	4	1	3
13.	Приготовление пищи в походе	4	2	2
14.	Костры и костровые принадлежности	4	1	3
15.	Организация костра в походных условиях	2	1	1
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей	4	-	4
17.	Туристские узлы	2	1	1
18.	Организация и проведение походов	8	2	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>

### Содержание программы

#### 1 года обучения

#### 1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»

*Теория.* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

## **2. Природа родного края**

*Теория.* Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Ростовской области. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона.

*Практика.* Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

## **3. Лекарственные и ядовитые растения.**

*Теория.* Лекарственные растения УР. Лечебные свойства лекарственных трав. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края.

*Практика.* Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

## **4. Топографические знаки**

*Теория.* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Измерение расстояний на карте и на местности. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

*Практика.* Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

## **5. Знакомство с компасом**

*Теория.* Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практика.* Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

## **6. Разучивание туристских песен**

*Теория.* Бардовская песня, туристская песня.

*Практика.* Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц-берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

## **7. Снаряжение туриста**

*Теория.* Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

*Практика.* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, перчатки, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

## **8. Оказание первой медицинской помощи.**

*Теория.* Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

*Практика.* Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах.

Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

## **9. Страховка туриста**

*Теория.* Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков.

*Практика.* Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)

## **10. Беседы по экологии. Природоохранные акции**

*Теория.* Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

*Практика.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

## **11. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему.**

*Практика.* Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

## **12. Бивак. Установка палатки**

*Теория.* Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное.



*Практика.* Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

### **13. Приготовление пищи в походе**

*Теория.* Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре.

*Практика.* Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

### **14. Костры и костровые принадлежности**

*Теория.* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем.

*Практика.* Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

### **15. Организация костра в походных условиях**

*Теория.* Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

*Практика.* Правила пожарной безопасности -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. Пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

### **16. Экскурсия в районный краеведческий музей**

*Практика.* Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край». Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### **17. Туристские узлы**

*Теория.* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический,

встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.

*Практика.* Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

## **18. Организация и проведение походов**

*Теория.* Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

*Практика.* Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

Для успешной реализации образовательного процесса в наличии должно быть следующее Учебно-методический материал:

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- объяснительно иллюстрированный;
- методы мотивации и стимуляции обучающего контроля;
- познавательная игра, экскурсии.

Диагностический материал:

- тесты на знание условных знаков;
- задания на развитие наблюдательности и памяти.

В помещении для занятий должны быть:

- доска;
- мел, линейка;
- аптечка, для оказания первой медицинской помощи.

Спортивный инвентарь:

- мяч футбольный;
- мяч баскетбольный;
- скакалки;
- перекладина;

Наглядно-иллюстративные и дидактические материалы:

- топографические и спортивные карты местности;
- схемы туристских узлов.

Инструменты и материалы, необходимые для работы на занятиях объединения «Юный турист».

1. Рюкзак
2. Туристские коврики
3. Палатки двухслойные
4. Костровое хозяйство
5. Туристские котлы
6. Компасы спортивные
7. Секундомеры
8. Ремонтный набор
9. Тенты командные
10. Лопатки саперные
11. Аптечка походная

### Список Литературы

#### для педагога

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А. Е. Путешествие на лыжах. М., Физкультур и спорт, 1998.
3. Богатков С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентире ванне на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача Медицина, 1992.
6. Гамезо М. В., Говорухин А. М. Справочник офицера по военной топографии. М., Воениздат, 1998.
7. Гранильщикова Ю. В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1996.
8. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1993.
9. Крупская Н. К. Воспитывать достойную смену. М., Политиздат, 1993.  
Алешин В.,Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1994.
10. Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография. М., Воениздат, 1993.
11. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности, Просвещение,1998.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт,1999.
13. Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1998.
14. Пруха К. Военизированные игры на местности.М.Изд ДОСААФ 1999
15. Слуцкая Р.Д.Географическое общество Глобус Просвещение 1992
16. Спутник туриста.Физкультура и спорт 1999
17. Строев К.Ф.Краеведение.Просвещение 1997
18. Сухорукова А.В.Работа на географической площадке.Просвещение 1970
19. Шнейдеров В.А.Кинолюбитель путешественник.Искусство 1990
20. Штюмер Ю.А.Охрана природы и туризм.Физкультура и спорт 1995

#### для родителей

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.

3. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская Литература, 1975.
4. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищ. Пром., 1980
5. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.. Физкультура и спорт, 1972.