МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«СОЗВЕЗДИЕ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано:  Методический совет  от «25» мая 2020 г.  Протокол № 4 | Утверждено:  Директор МУ ДО ЦДТ «Созвездие»  \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Микитюк Т.В./  «25» мая 2020 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***«Моя Родина - Ярославия»***

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11 - 15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Князева Светлана Александровна,

педагог дополнительного образования

п.Некрасовское

2019

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………..…………………………………..3

1. Учебный план ……………………………………….……………………………………….5

Учебный план 1-го года обучения…………………………………………………………..5

Учебный план 2-го года обучения…………………………………………………………..5

2. Содержание………………………..……………………………………………………….....7

Содержание 1-го года обучения………….………………………………………………….7

Содержание 2-го года обучения……………………………………………………………15

3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы…………….28

Список литературы…….……………………………………………………………………….31

**Пояснительная записка**

**См. ДЛЯ ТУР-Краеведов пограмму на флешке…**

Особо актуальной экскурсионная образовательная и туристическая деятельность обучающихся стала в связи с введением «Профессионального стандарта педагога», согласно которому каждый педагог должен владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п. с целью организации воспитательной деятельности обучающихся.

Программа «Моя Родина – Ярославия» разработана на основе программы «Юные туристы - краевееды» и адресована обучающимся в возрасте от 11 до 15 лет, в том числе детям и подросткам с особыми образовательными потребностями (ООП).

«Моя Родина – Ярославия» продолжает и развивает традиции Всесоюзной туристско–краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина – СССР», которая действовала на территории Советского союза с 1972 г.

**Цель** –формирование у обучающихся познавательной активности, мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

**Задачи:**

* - формирование познавательного интереса учащихся;
* расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний обучающихся об историческом, культурном и природном наследии родного края;
* активизация познавательной деятельности обучающихся, развитие их интеллектуальных и творческих способностей;
* - привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;
* - воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружаю-щему миру;
* - обеспечение социальной адаптации учащихся;
* - привитие навыков здорового образа жизни.
* - выработка навыков поисково - исследовательской работы.

Содержание Программы рассчитано на 2 года занятий с учащимися 11 – 15 лет, проявляющими интерес к естествознанию, туризму, краеведению.

Учебный план рассчитан на 204 часа с сентября по май включительно. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывами 10 минут, продолжительность 1 занятия - 45 минут (1академический час).

**Способы (методы и приемы) реализации Программы.**

В качестве способов реализации программы «Моя Родина - Ярославия» выбраны следующие:

* аудиторные занятия
* образовательная экскурсия:
* поход, как форма поисковой, проектной деятельности обучающихся;
* творческий конкурс, как инструмент развития критического мышления обучающихся; анкетирование и интервьюирование.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | **Введение в программу.** | 1 | 1 | 2 |
| 1.1. | Знакомство с программой. Особенности первого года обучения. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 2 |
| 1.2. | Оздоровительная роль туризма | 1 | 3 | 4 |
| 1.3. | Правила поведения юных туристов | **2** | 4 | 6 |
| 2 | **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | | | |
| 2.1. | Основы безопасности в природной среде | 1 | 1 | 2 |
| 2.2. | Основы безопасности дома и в школе | 1 | 1 | 2 |
| 2.3. | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | 1 | 2 |
| 2.4. | Питьевой режим на туристской прогулке | 1 | 3 | 4 |
| 2.5. | Групповое снаряжение и уход за ним | - | 2 | 2 |
| 2.6. | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | 7 | 8 |
| 2.7. | Организация биваков и охрана природы | 1 | 1 | 2 |
| 2.8. | Поход | 1 | 5 | 6 |
| 2.9. | Пожарная безопасность | 1 | 3 | 4 |
| 2.10. | Поездка в музей Пожарного дела в г. Ярославль | 1 | 5 | 6 |
| 3 | **3. Азбука топографии** | | | |
| 3.1. | Мой дом, моя школа, школьный двор | 1 | 3 | 4 |
| 3.2. | План местности | 1 | 3 | 4 |
| 3.3. | Условные знаки | 2 | 8 | 10 |
| 3.4. | Поход - экспедиция | 1 | 2 | 3 |
| 4 | **4. Туристское и экскурсионное ориентирование** | | | |
| 4.1. | Ориентирование по сторонам горизонта | 1 | 3 | 4 |
| 4.2. | Ориентирование на местности | 2 | 8 | 10 |
| 4.3. | Виды туристского ориентирования | 2 | 19 | 21 |
| 4.4. | Экскурсионное ориентирование | 1 | 8 | 9 |
| 5 | **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | | | |
| 5.1. | Личная гигиена юного туриста | 1 | 2 | 3 |
| 5.2. | Оказание первой доврачебной помощи | 1 | 4 | 5 |
| 5.3. | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших | 1 | 2 | 3 |
|  | повязок |  |  |  |
| 6 | **6. Краеведение** | | | |
| 6.1. | Родословие | 1 | 2 | 3 |
| 6.2. | Моя школа | 1 | 4 | 5 |
| 6.3. | Природа моего края | 2 | 14 | 16 |
| 6.4. | Достопримечательности г. Ярославля | 1 | 16 | 17 |
| 6.5. | Предприятия Ярославской области | 1 | 20 | 21 |
| 6.6. | Культурно-развлекательные центры ЯО | 2 | 12 | 14 |
| 7 | **Итого** | **36** | **168** | **204** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1** | **Введение в программу.** | 1 | 1 | 2 |
|  | Познавательная роль туризма | 1 | 1 | 2 |
|  | Правила поведения юных туристов | 1 | 3 | 4 |
|  | **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста** | | | |
|  | Основы безопасности в природной среде | 1 | 1 | 2 |
|  | Основы безопасности дома, в школе, в музее | 1 | 1 | 2 |
|  | Личное снаряжение и уход за ним | 1 | 2 | 3 |
|  | Питьевой режим на туристской прогулке | - | 1 | 1 |
|  | Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | 4 | 5 |
|  | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 1 | 1 | 2 |
|  | Организация биваков и охрана природы | 2 | 11 | 13 |
|  | Туристская группа в походном строю | 2 | 4 | 6 |
|  | **3. Основы топографии** | | | |
|  | Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение | 6 | - | 6 |
|  | План местности | 3 | 1 | 4 |
|  | Условные знаки | 6 | 1 | 7 |
|  | **4. Туристское и экскурсионное ориентирование** | | | |
|  | Компас и его устройство | 1 | - | 1 |
|  | Ориентирование по компасу | 1 | 4 | 5 |
|  | Ориентирование по плану | 1 | 6 | 7 |
|  | Ориентирование на местности | 1 | 4 | 5 |
|  | Виды туристского ориентирования | 1 | 16 | 17 |
|  | Экскурсионное ориентирование | 2 | 15 | 17 |
|  | Экскурсионное ориентирование | 1 | 8 | 9 |
|  | **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | | | |
|  | Личная гигиена туриста | 1 |  | 2 |
|  | Оказание первой доврачебной помощи | 1 |  | 4 |
|  | Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение | 2 | – | 2 |
|  | простейших повязок |  |  |  |
|  | **6. Краеведение** | | | |
|  | Родословие | 2 | 1 | 3 |
|  | Земляки | 6 | 2 | 8 |
|  | Азбука краеведения | 8 | 2 | 10 |
|  | **7. Оздоровительный туризм** | | | |
|  | Пешеходный туризм | 2 | 24 | 26 |
|  | Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна | 1 | 8 | 9 |
|  | Туристские узлы и их применение | 3 | 1 | 4 |
|  | Лыжный туризм | 2 | 12 | 14 |
|  | **Итого** | **63** | **141** | **204** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание 1-го года обучения**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**1. Введение**

**1.1. Оздоровительная роль туризма**

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

***Практические занятия***

Знакомство детей с помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

**1.2. Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле– здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

***Практические занятия***

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

**2.Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

**2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии **в** парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

**2.2. Основы безопасности дома и в школе**

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

***Практические занятия***

Игры на темы: «Что делать в случае … (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

**2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

***Практические занятия***

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

**2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

***Практические занятия***

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

**2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

***Практическое занятие***

Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплаток заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

**2.7. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку.

Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

**2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

**3.Азбука топографии**

**3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

**3.2. План местности**

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

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

***Практические занятия***

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

**3.3. Условные знаки**

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Составление легенды движения группы условными знаками.

**4.Туристское и экскурсионное ориентирование**

**4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение

сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

**4.2. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

***Практические занятия***.

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

**4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

***Практические занятия*** Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

**4.4. Экскурсионное ориентирование**

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

***Практические занятия***

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

**5.Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

**5.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организацииперекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правилах личной гигиены с организацией чаепития.

**5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

**5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

***Практические занятия***

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

**5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

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

***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

**6.Краеведение**

**6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

***Практические занятия***

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

**6.2. Моя школа**

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

***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

**6.3. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

**6.4. Достопримечательности Ярославля.**

**6.5. Предприятия ЯО.**

**6.6. Культурно-развлекательные центры ЯО.**

**Содержание 2-го года обучения**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**1.Введение**

**1.1. Познавательная роль туризма**

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

***Практические занятия***

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето…». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

**1.2. Правила поведения юных туристов**

Общественно полезные и личностно значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку. ***Практические занятия***

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

**2.Туристско-бытовые навыки юного туриста**

**2.1. Основы безопасности в природной среде**

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной)группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

***Практические занятия***

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

**2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее**

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам

***Практические занятия***

Игра «Что делать, если…» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзачка для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

**2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

***Практические занятия***

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

**2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

**2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

***Практические занятия***

Игра-состязание «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

**2.7. Организация бивака и охрана природы**

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

***Практические занятия***

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

**2.8. Туристская группа в походном строю**

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

***Практические занятия***

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

**3.Основы топографии**

**3.1. Школьный двор, его ближайшее окружение**

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации района, памятные и примечательные места и пр.

***Практические занятия***

Составление плана-схемы школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

**3.2. План местности**

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

***Практические занятия***

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

**3.3. Условные топографические знаки**

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

***Практические занятия***

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

**4.Туристское и экскурсионное ориентирование 4.1. Компас и его устройство**

Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. Историясоздания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

***Практические занятия***

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

**4.2. Ориентирование по компасу**

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

***Практические занятия***

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

**4.3. Ориентирование по плану**

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

***Практические занятия***

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

**4.4. Ориентирование на местности** Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

***Практические занятия***

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

**4.5. Виды туристского ориентирования**

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

***Практические занятия***

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

**4.6. Экскурсионное ориентирование *Практические занятия*** Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

**5.Личная гигиена и первая доврачебная помощь 5.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух».

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов

* зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

***Практические занятия***

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

**5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги,обморожения Причины, признаки, виды ожогов обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

***Практические занятия***

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

**5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

**5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

**6.Ккраеведение**

**6.1. Родословие**

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

***Практические занятия***

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

**6.2. Земляки**

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

***Практические занятия***

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

**6.3. Азбука краеведения**

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке.

Дневник краеведческих наблюдений.

***Практические занятия***

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

**7.Оздоровительный туризм**

**7.1. Пешеходный туризм**

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных

препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

***Практические занятия***

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

***Практические занятия***

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

**7.3. Туристские узлы и их применение.**

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

***Практические занятия***

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

**7.4 Лыжный туризм**

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

**3. Материальное и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ** **УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И** **ИНВЕНТАРЯ**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во |  |
| п/п | единиц |  |
|  |  |
| 1. | Палатки туристские | Компл. |  |
| 2. | Тенты для палаток (нижние) | Компл. |  |
| 3. | Тенты для палаток (верхние) | Компл. |  |
| 4. | Колышки для палаток | Компл. |  |
| 5. | Стойки для палаток | Компл. |  |
| 6. | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |  |
| 7. | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |  |
| 8. | Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |  |
| 9. | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) | Компл. |  |
| 10. | Петли пруссика (веревка 8 мм) | Компл. |  |
| 11. | Система страховочная | Компл. |  |
| 12. | Карабин туристский | Компл. |  |
| 13. | Альпеншток | Компл. |  |
| 14. | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |  |
| 15. | Курвиметр | 2 шт. |  |
| 16. | Планшеты для зимнего ориентирования | Компл. |  |
| 17. | Призмы для ориентирования на местности | Компл. |  |
| 18. | Компостеры для отметки прохождения КП | Компл. |  |
| 19. | Секундомер электронный | 2 шт. |  |
| 20. | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |  |
| 21. | Тонометр | 2 шт. |  |
| 22. | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |  |
| 23. | Топор в чехле | 2 шт. |  |
| 24. | Таганок костровой | 2 шт. |  |
| 25. | Тросик костровой | 1 шт. |  |
| 26. | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |  |
| 27. | Тент хозяйственный | 1 шт. |  |
| 28. | Клеенка кухонная | 2 шт. |  |
| 29. | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и | Компл. |  |
| т. п.) |  |
|  |  |  |
| 30. | Каны (котлы) туристские | 2 компл. |  |
| 31. | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |  |
| 32. | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |  |
| 33. | Слайдфильмопроектор | 1 шт. |  |
| 34. | Экран демонстрационный | 1 шт. |  |
| 35. | Рулетка 15–20 м | 1 шт. |  |
| 36. | Лента мерная | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 37. | Термометр наружный | 2 шт. |  |
| 38. | Термометр водный | 2 шт. |  |
| 39. | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |  |
| 40. | Дальномер простейший | 4 шт. |  |
| 41. | Школьный атлас - определитель бабочек | 1 экз. |  |
| 42. | Определитель птиц фауны СССР | 1 экз. |  |
| 43. | Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных | 1 экз. |  |
| пространств» |  |
|  |  |  |
| 44. | Сачок для насекомых | 1 шт. |  |
| 45. | Карандаши цветные, чертежные | Компл. |  |
| 46. | Транспортир | Компл. |  |
| 47. | Карты топографические учебные | Компл. |  |
| 48. | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) | Компл. |  |
| 49. | Условные знаки спортивных карт | Компл. |  |
| 50. | Условные знаки топографических карт | Компл. |  |
| 51. | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |  |
| 52. | Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на | 1 экз. |  |
| местности по карте и компасу. Пешеходные походы) |  |
|  |  |  |
|  | Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание |  |  |
| 53. | первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация | 1 экз. |  |
|  | соревнований по ориентированию на местности) |  |  |
| 54. | Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к | 1 экз. |  |
| путешествию. Привалы и питание) |  |
|  |  |  |
| 55. | Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм) | 1 экз. |  |
| 56. | Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм) | 1 экз. |  |
| 57. | Диафильм «Формы поверхности суши» | 1 экз. |  |
| 58. | Слайдфильм «Техника лыжного туризма» | 1 экз. |  |
| 59. | Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки» | 1 экз. |  |
| 60. | Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста» | 1 экз. |  |
| 61. | Слайдфильм «Техника пешеходного туризма» | 1 экз. |  |
| 62. | Маршрутные документы (маршрутные листы) | Компл. |  |
| 63. | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, | Компл. |  |
| карты своей местности |  |
|  |  |  |
| 64. | Весы напольные | 1 шт. |  |
| 65. | Видеомагнитофон | 1 шт. |  |
| 66. | Учебные видеокассеты | Компл. |  |

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», М.: ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАО «ФИРО», АНО ДПО «ОО», 2015

**Учебные пособия**

1. Аппенянский, А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский, А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко, Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин, К. Р. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. –М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Викулов, А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
10. Волкова, М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.