

**Управление образования администрации города Кемерово  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма  
и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДОТиЭ»  
Лукина С.П.  
приказ № 205 от «24» 05 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные туристы-краеведы»**

**возраст учащихся: 7 - 12 лет  
срок реализации: 2 года**

Разработчик:  
**Гулевич Татьяна Николаевна,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Кемерово 2021

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы» - туристско-краеведческая.

Разработка Программы регулируется документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг.»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.с изменениями 2018 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 № 1493 «Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 мая 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Локальные акты учреждения: устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, методические рекомендации «Требования к проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», инструкции по технике безопасности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы-краеведы» представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы. Образовательная деятельность требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

**Актуальность** программы заключается в том, что организация активной совместной оздоровительно-спортивной и познавательно-творческой деятельности учащихся способствует всестороннему развитию личности ребёнка.

**Отличительная особенность программы** в том, что каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы, просмотры видеосюжетов, сказок; изготовление поделок из природных материалов, рисование природных объектов, животных, птиц; составление гербариев). При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития учащихся.

Темы занятий дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы» способствуют освоению у учащихся основ краеведения, приобретению санитарно-гигиенических навыков, ориентирования на местности, общему укреплению здоровья и закаливанию организма, овладению техникой преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Программное обучение включает в себя семь разделов, имеющих логически выстроенное обоснование.

В первом разделе «Введение» раскрывается роль туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

В разделе «Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста» главное внимание уделяется основам безопасности в природной среде, дома и в школе, групповому снаряжению, организации биваков.

Третий раздел программы «Основы топографии и ориентирования», в котором изучаются условные знаки, изображение местности, планы

расположения школы, школьного двора, своего дома и улицы; освоение навыков чтения и движения по карте.

В разделе «Основы здорового образа жизни, личная гигиена и первая доврачебная помощь» изучаются правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, на занятиях ОФП и оздоровительно-познавательном туризме; обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок, способы транспортировки пострадавшего.

Пятый раздел «Основы краеведения» посвящен изучению географического положения родного края, его историческому пути, природе родного края. Раздел способствует процессу познания родного края, содействует духовному росту личности учащихся, воспитывает чувство любви к «малой» Родине с самого детства.

Шестой раздел «Экология» необходим потому, что воспитание любви и уважения к природе актуально в младшем школьном возрасте и формирование экологического сознания – одно из главных направлений в преодолении экологических проблем, которые стоят перед страной и всей планетой. Освоение материала этого раздела программы поможет детям понять свое место в окружающем их мире, дает понятие о правилах поведения в природной среде.

Раздел «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка» способствует совершенствованию выносливости и морально-волевых качеств, функциональных возможностей занимающихся. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития, тестирование учащихся способствует выявлению психолого-педагогического портрета окружения детей в туристско-краеведческом объединении с целью определения общего физического и функционального развития учащихся.

Современные условия характеризуются гуманизацией образовательного процесса, обращением к личности ребенка, развитием лучших качеств, формированием разносторонней и полноценной личности. В связи с этим особое значение приобретают игровые формы обучения и воспитания детей, которые развивают у них творческие способности, интеллектуальную активность, расширяя круг знаний.

Программа рассчитана на 2 года обучения, составлена для занятий с учащимися начальной школы от 7 до 12 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав групп - 13 человек. Программа каждого года обучения рассчитана на 216 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в месяц проводятся 4-х часовые экскурсии.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем

программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности учащихся на свежем воздухе в природной среде.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** настоящей программы состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащегося младших классов, в укреплении их здоровья, в физическом оздоровлении организма в процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью.

При этом предлагается решение следующих основных **задач**:

- оздоровить детей на занятиях в условиях природной среды;
- оказать теоретическую и практическую помощь учащимся в приобретении и совершенствовании туристско-краеведческих занятий;
- развить творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечь учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения;
- сформировать у детей экологическую культуру, чувство ответственность за состояние окружающей среды, стремление к конкретной деятельности по её охране.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план программы «Юные туристы-краеведы» 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	опрос
1.2.	Правила поведения юных туристов	2	1	1	конкурс рисунков
<b>II.</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	тест
2.2.	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	тест
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	игра
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1	тест
2.5.	Туристская группа на прогулке, экскурсии	2	1	1	опрос
2.6.	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2	анаграмма
<b>III.</b>	<b>Азбука топографии и ориентирование</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
3.1.	Условные знаки	4	2	2	диктант
3.2.	План местности	2	1	1	игра
3.3.	Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	опрос
3.4.	Ориентирование на местности	4	2	2	наблюдение
3.5.	Виды туристского ориентирования	8	4	4	практическое задание
<b>IV.</b>	<b>Основы здорового образа жизни, личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
4.1.	Правила личной безопасности	2	1	1	опрос
4.2.	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	тест
4.3.	Оказание первой до врачебной помощи	4	2	2	практическое задание
4.4.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1	тест
4.5.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	1	1	конкурс

4.6.	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2	практическое задание
<b>У.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>64</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	
5.1.	Наш край на карте России	2	2	-	игра
5.2.	Карта Кемеровской области. Границы Кемеровской области.	2	1	1	практическое задание
5.3.	Природа моего края:				
	А) Растительный мир Кузбасса	10	7	3	игра
	Б) Животный мир Кузбасса	8	6	2	кроссворд
	В) Птицы наших лесов	6	4	2	кроссворд
5.4.	Реки кемеровской области	4	2	2	кроссворд
5.5.	Города Кемеровской области	8	4	4	кроссворд
5.6.	Природа и климат Кемеровской области	2	1	1	опрос
5.7.	Народный календарь	4	2	2	конкурс
5.8.	Занятия людей Земли Кузнецкой	2	1	1	анаграмма
	А) Занятия городских жителей	3	2	1	кроссворд
	Б) Занятия сельских жителей	1	1	-	кроссворд
5.9.	Мой город				
	А) Откуда берет начало город Кемерово?	6	2	4	кроссворд
	Б) Деление города на районы	2	2	-	кроссворд
	В) Ленинский район – самый молодой район Кемерово. Достопримечательности района	4	2	2	конкурс
<b>УІ</b>	<b>ЭКОЛОГИЯ</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
6.1.	Что такое экология?	2	2	-	игра
6.2.	Человек часть природы	2	1	1	творческая работа
6.3.	Деревья леса	2	1	1	конкурс
6.4.	Кто кому нужен в лесу	2	1	1	игра
<b>УІІ</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
5.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	8	2	6	мини - соревнование
5.2.	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование учащихся	8	-	8	тест
<b>УІІІ</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1	«Осень в сосновом бору»	4	-	4	-

2	«Осенние приметы» Кузбасский парк	4	-	4	-
<b>ОКТАБРЬ</b>					
1	«Книга мой лучший друг» в детскую библиотеку	4	-	4	-
2	«Память шахтерам Кузбасса» на Красную горку	4	-	4	-
<b>НОЯБРЬ</b>					
1	«Ленинский район г. Кемерово»	4	-	4	-
2	«Пути - дороги» музей железнодорожного транспорта	4	-	4	-
<b>ДЕКАБРЬ</b>					
1	«Лес зимой»	4	-	4	-
2	«Библиотеки нашего микрорайона»	4	-	4	-
<b>ЯНВАРЬ</b>					
1	«Птицы, зимующие в нашем краю» в парк «Антошка»	4	-	4	-
2	Сквер «Памяти блокадников Ленинграда»	4	-	4	-
<b>ФЕВРАЛЬ</b>					
1	«Музей В. Волошиной» шк. №12	4	-	4	-
2	«Старый центр города» в снежный городок	4	-	4	-
<b>МАРТ</b>					
1	«Комсомольский парк» им.В.Волошиной	4	-	4	-
2	«Памятники нашего города»	4	-	4	-
<b>АПРЕЛЬ</b>					
1	«Парк Победы» им.Г.К. Жукова	4	-	4	-
2	«Бульвар Строителей – любимое место отдыха жителей Ленинского р-на г. Кемерово»	4	-	4	-
<b>МАЙ</b>					
1	«Весенняя природа»	4	-	4	-
2	«Здравствуй, лето!» городской парк	4	-	4	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	



**Учебный план программы «Юные туристы-краеведы»  
2 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.1.	Познавательная роль туризма	2	1	1	конкурс рассказов
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	1	3	анаграмма
<b>II</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
2.1.	Основы безопасности в природе	2	1	1	игра
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в общественных местах	2	1	1	сканворд
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	кроссворд
2.4.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	ребус
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним	6	3	3	кроссворд
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	практическое задание
2.7.	Организация биваков	2	-	2	кроссворд
2.8.	Туристская группа в походном строю	2	1	1	игра-конкурс
<b>III</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
3.1.	План местности	2	1	1	игра
3.2.	Условные топографические знаки	4	1	3	кроссворд
<b>IV</b>	<b>Основы здорового образа жизни, личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста	2	1	1	кроссворд
4.2.	Оказание первой до врачебной помощи	4	1	3	практическое задание
4.3.	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	4	-	4	практическое задание
4.4.	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	1	1	кроссворд
4.5.	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2	игра
<b>V</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	

5.1.	Карта Кемеровской области. Работа с картой	4	1	3	конкурс
5.2.	История нашего края				кроссворд
	А) Кузнецкая земля в древности	2	2	-	
	Б) От камня к металлу	2	2	-	
	В) Древние пастухи и земледельцы	2	2	-	
	Г) Писаницы на Томи	2	2	-	
5.3.	Рельеф Кемеровской области. Работа с картой	10	2	8	практическ ое задание
5.4.	Водоемы нашего края	6	3	3	ребус
5.5.	Погода и климат Кемеровской области	2	2	-	кроссворд
	А) Осень	2	1	1	
	Б) Зима	2	1	1	
	В) Весна	2	1	1	
	Г) Лето	2	1	1	
5.6.	Мой город				тест
	А) Деление города на районы. Рудничный район – первый район города	2	1	1	
	Б) «Красная горка»	2	1	1	
	В) Памятники города. Горелая гора.	2	1	1	
	Г) Мосты города Кемерово	2	1	1	
5.7.	Родословие	4	2	2	практическ ое задание
5.8.	Земляки	4	2	2	конкурс
5.9.	Азбука краеведения	14	4	10	дневник наблюдений
<b>УІ</b>	<b>Экология</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
6.1.	Растения и животные ближайшего природного окружения	4	2	2	кроссворд
6.2.	Травы леса	2	1	1	викторина
6.3.	Лесная аптека	2	1	1	конкурс
6.4.	«Красная» книга нашего края	2	1	1	викторина
<b>УІІ</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
7.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	9	-	9	соревнован ие
7.2.	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития,	9	1	8	тест

	тестирование учащихся				
<b>УШ</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1	ЭКСКУРСИЯ: «Сосновый бор – легкие нашего города»	4	-	4	-
2	ЭКСКУРСИЯ: «Река родная»	4	-	4	-
	<b>ОКТАБРЬ</b>				
1	музей В. Волошиной «Наша Вера»	4	-	4	-
2	Комсомольский парк им. В. Волошиной»	4	-	4	-
	<b>НОЯБРЬ</b>				
1	«Памятники нашего города»	4	-	4	-
2	«Старый центр нашего города»	4	-	4	-
	<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1	«Музей МЧС»	4	-	4	-
2	парк им. В. Волошиной «Птицы, зимующие в нашем краю»	4	-	4	-
	<b>ЯНВАРЬ</b>				
1	Рождественская сказка» библиотека им. Н.В. Гоголя	4	-	4	-
2	«Прогулка по снежному городку»	4	-	4	-
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1	«Красная горка» музей заповедник	4	-	4	-
2	«Краеведческий музей» отдел природы	4	-	4	-
	<b>МАРТ</b>				
1	«Музей ДОСААФ»	4	-	4	-
2	«Музей археологии и этнографии»	4	-	4	-
	<b>АПРЕЛЬ</b>				
1	на берег р. Томь «Ледоход, ледоход»	4	-	4	-
2	«Славные сыны Отечества» музей ВОВ	4	-	4	-
	<b>МАЙ</b>				
1	Прогулка «Озера Ленинского района» (Красное, Длинное)	8	-	8	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана программы «Юные туристы-краеведы» 1-й год обучения

#### 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 (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), 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.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

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; к спортивно-оздоровительным состязаниям, 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 рюкзака, 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). 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 снаряжение: котелки (каны), таганок, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Костровое снаряжение: саперная лопатка, рукавицы, тросик, таган, перекладина и т.д.

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.

### **2.6. 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 и ориентирования**

### **3.1. 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, 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).

### **3.2. 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.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулок. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **3.3. 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.

### **3.4. 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.

### **3.5. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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. Игросостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

## **4. Здоровьесбережение**

### **4.1. Личная гигиена юного туриста**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. 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 правил личной гигиены с организацией чаепития.

### **4.2. 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.

### **4.3. 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),

### **4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

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.

### **4.5. 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.

## **5. Основы краеведения**

### **5.1. Наш край на карте России.**

Столица нашей Родины. Кемеровская область часть нашей страны. Границы Кемеровской области. Город Кемерово – столица нашей области.

**Практические занятия:** работа с картой.

### **5.2. Природа нашего края.**

Растительный мир Кузбасса. Птицы наших лесов. Животный мир Кузбасса. Погода, климат нашей местности. Признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Значение наблюдений за погодой. Приборы наблюдения за погодой. Правила поведения во время экскурсии.

**Практические занятия:** Организация наблюдений, ведение календаря наблюдений. Экскурсия в лес или парк. Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев; поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.

### **5.3. Реки Кемеровской области.**

Значение воды в жизни человека. Водное богатство нашего края. Крупные реки области.

**Практические занятия:** работа с картой.

### **5.4. Города Кемеровской области.**

Сколько городов в Кемеровской области. Самый старый и самый молодой город.

**Практические занятия:** работа с картой Кемеровской области.

### **5.5. Занятия людей Земли кузнецкой.**

Занятия городских и сельских жителей.

**Практические занятия:** рассказ о профессиях своих родителей, бабушек и дедушек.

### **5.6. Мой город.**

Откуда берет начало город Кемерово. Деление города на районы. Ленинский район – самый молодой район города. Достопримечательности района.

**Практические занятия:** тематическая экскурсия по бульвару Строителей. «Бульвар Строителей – центр Ленинского района нашего города».

## **6. Экология**

### **6.1. Что такое экология?**

Природа – классификация объектов природы. Объекты живой и неживой природы. Окружающая среда.

**Практические занятия:** проведение игры «Найди себе пару»; выписывание слов в рабочую тетрадь, которые обозначают объекты окружающей среды, рисунки.

### **6.2. Человек – часть природы.**

Необходимость знания законов, по которым живет природа. Влияние природы на добрые качества человека. Место человека среди живых существ на Земле.

**Практические занятия:** конкурс рисунков по теме: «Человек на планете Земля».

### **6.3. Деревья леса.**

Понятие природного сообщества. Классификация лесов по древесным породам. Природные сообщества Кемеровской области.

**Практические занятия:** работа с гербарием.

### **6.4. Кто кому нужен в лесу?**

Зависимость растений и животных, проживающих в лесу, их взаимосвязь.

**Практические занятия:** обсуждение рассказа Л.Н. Толстого «На что нужны мыши».

## **7. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

### **7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные, народные игры: «Казачьи-разбойники», «Лапта», «Третий лишний»

### **7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование учащихся**

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) для определения результатов ОФП и оздоровления организма.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями учащихся) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма учащихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития учащихся за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. 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.

## **Содержание программы «Юные туристы-краеведы» 2-й год обучения**

### **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 занимающимися 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 занимающихся 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 лично 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 спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

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 занимающихся. 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 рюкзака 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. Обеззараживание 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-соревнование «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 (спорткарте) 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. 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.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

### **3.2. 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, выполненного условными знаками плана местности.

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

## ***4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь***

### **4.1. Личная гигиена туриста**

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в 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. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

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



## **4.2. 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 и 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.

## **4.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

### ***Практические занятия***

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

## **4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Работа санитаря 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 санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря 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).

## **4.5. 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 штурмовок, курток).

## **5. Основы краеведения**

### **5.1. Карта Кемеровской области. Границы Кемеровской области.**

#### ***Практические занятия***

Работа с картой. Показ границы нашей области, городов Кемерово, Новокузнецка, Мариинска, Таштагола.

### **5.2. История нашего края.**

Кузнецкая земля в древности. Древние пастухи и земледельцы. Томская писаница.

***Практические занятия*** Загородная экскурсия на Томскую писаницу.

### **5.3. Рельеф Кемеровской области.**

Работа с картой. Изучение границ: Кузнецкого Алатау, Горной Шории, Салаирского кряжа, Кузнецкой котловины.

#### ***Практические занятия***

Работа с картой. Определить какие части нашей области заняты низменностями.

### **5.4. Водоемы нашего края.**

Река Томь – главная водная артерия Кузбасса и нашего города. Озера. Подземные источники.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия на озеро Красное и берег реки Томи.

### **5.5. Погода и климат Кемеровской области.**

Осень, зима, весна, лето. Народный календарь. Правила поведения на природе.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия на бульвар, в парк, Сосновый бор. Выполнение краеведческих заданий.

### **5.6. Мой город.**

Деление города на районы. Рудничный район – первый район города. Памятные места Кемерово. «Красная горка» - историческое место города. Горелая гора. Мосты города.

#### ***Практические занятия***

Тематическая экскурсия «Достопримечательности Рудничного района». Рисунки на тему «Что я видел».

### **5.7. Родословие.**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. География родственников.

#### ***Практические занятия***

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

### **5.8. Земляки.**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **5.9. Азбука краеведения.**

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог. 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.

#### ***Практические занятия***

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

### **5.10. Растительность Кемеровской области.**

Хвойные и лиственные деревья. Черневая тайга.

#### ***Практические занятия***

Собирание листьев и хвоинок для формирования гербария.

### **5.11. Животный мир Кемеровской области.**

Обитатели тайги и лесостепи.

#### ***Практические занятия***

Экскурсия в областной Краеведческий музей для осмотра экспозиции «Животный мир Кемеровской области».

## **6. Экология.**

## **6.1. Растения и животные ближайшего природного окружения.**

### ***Практические занятия***

Экскурсия по заранее намеченному маршруту, где выбраны удобные и интересные объекты для изучения. Одно занятие можно посвятить местным деревьям, кустарникам, другое – травянистым растениям.

## **6.2. Травы леса.**

Перенос акцента изучения природного сообщества с видовой структуры на пространственную (ярусность). Виды растений, приспособленных жить только в лесу, их распределение по ярусам: 1-ый ярус – самые высокие деревья, 2-ой ярус – деревья пониже, 3-ий ярус – кустарники и подростки, 4-ый ярус – высокие травы, 5-ый ярус – низкие травы, 6-ой ярус – мхи.

### ***Практические занятия***

Работа с гербарием травянистых растений леса. Описание трав по картинкам.

## **6.3. Лесная аптека.**

Многообразие лекарственных растений. Правила сбора лекарственных растений.

### ***Практические занятия***

Рассказ работника аптеки о свойствах лекарственных растений, правила их заготовки. Распознавание важнейших лекарственных растений на рисунках и фотографиях.

## **6.4. «Красная книга» Кемеровской области.**

Что такое «Красная книга», какие растения и животные нашей области занесены в «Красную книгу».

### ***Практические занятия***

Посещение Ботанического сада для ознакомления с выращиваемыми в ботаническом саду редкими растениями.

## ***7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка***

### **7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных

способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

## **7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

*Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)*

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)».

Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития учащихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

*Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).*

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

**1.4. Планируемые результаты  
программы «Юные туристы-краеведы»  
1 год обучения**

№	Раздел/ темы	Знания	Умения и навыки	Формы контроля
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Введение	Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей. Правила поведения на экскурсиях и туристских прогулках. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	Оформить впечатления прогулках под педагога в рисунках, поделках и пр.	Конкурс рисунков
<b>II. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	Правила поведения юных туристов во время грозы, ливня, тумана, снегопада, при обнаружении задымления или очага возгорания; при встрече в природной среде представителей животного мира.	Выполнять требования Руководителя туристской группы. Оказывать взаимопомощь в туристской группе.	Тест «Лесные пожары»
2.2.	Основы безопасности дома и в школе.	Правила поведения в учебных и досуговых мероприятиях. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Телефоны аварийных служб.	Действовать в случае задымления, возгорания. Правильно переходить улицу.	Тест «Огонь, вода и газ»
2.3.	Личное снаряжение уход за ним.	Личное снаряжение юного Туриста для туристской прогулки, экскурсии.	Укладывать рюкзачок, соблюдать гигиенические требования. Ухаживать за личным снаряжением.	Игра «Ты - мне, я - тебе»
2.4.	Питьевой на прогулке.	Правила гигиены при заборе воды во время туристской прогулки.	Делать необходимый запас воды для питья, соблюдая все правила гигиены.	Тест «Съедобное - несъедобное»
2.5.	Групповое	Требования к групповому снаряжению.	Упаковывать и распределять между	Анаграмма

	снаряжение и уход за ним.	Устройство палаток. Кухонное и костровое снаряжение.	участниками групповое снаряжение.	«Туристский инвентарь»
<b>III. Азбука топографии и ориентирования</b>				
3.1.	План местности.	История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человека.	Читать план школы или школьного двора. Обсуждать истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных	Игра «Кто быстрее?»
3.2.	Условные знаки.	Роль топографии в туристской группе. Простейшие условные знаки.	Рисовать условные знаки.	Диктант по условным знакам «Лото ориентировщика»
3.3.	Виды туристского ориентирования.	Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований.	Упаковывать и обеспечивать сохранность карты (схемы).	Практическое задание «Отгадайте обратное направление»
<b>IV. Основы здорового образа жизни. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.</b>				
4.1.	Личная гигиена юного туриста.	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Закаливание организма.	Выполнять правила личной гигиены на привале, при организации перекуса.	Тест «Могу - не могу»
4.2.	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.	Правила и способы обработки ран, ссадин и наложение простейших повязок.	Обработать ссадину.	Тест «Медицина»
4.3.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	Состав медицинской аптечки, название медикаментов.	Упаковать аптечку для туристской прогулки, экскурсии.	Конкурс «Аи - болит!»
4.4.	Способы транспортировки и пострадавшего.	Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах.	Транспортировать пострадавшего на руках.	Практическая работа

<b>У. Основы краеведения</b>				
<b>5.1.</b>	Наш край на карте России.	Кемеровская область - часть нашей страны. Границы Кемеровской области.	Находить границы Кемеровской области	Игра «Со ступеньки - на ступеньку»
<b>5.2.</b>	Природа нашего края.	Растительный и животный мир Кузбасса. Значение наблюдений за природой.	Вести календарь наблюдений. Выполнять краеведческие задания.	Игра «Животные нашего края»
<b>5.3.</b>	Реки Кемеровской области.	Крупные реки области. Значение воды в жизни человека.	Находить на карте реки Кузбасса: Томь, Кию, Яю, Иня.	Кроссворд «Наши реки»
<b>5.4.</b>	Города Кемеровской области.	Количество городов в Кемеровской области.	Находить на карте 20 городов Кузбасса.	Кроссворд «Города Кузбасса»
<b>5.5.</b>	Занятия людей земли Кузнецкой	Занятия городских и сельских жителей	Рассказать о профессиях своих родителей,	Анаграмма «Ремесла»
<b>5.6.</b>	Мой город	Названия районов города. Ленинский район - самый молодой район города.	Рассказать о достопримечательностях своего микрорайона	Работа с картой микрорайона по фрагментам
<b>УІ. Экология</b>				
<b>6.1.</b>	Что такое экология	Объекты живой и неживой природы.	Выписывать в рабочую тетрадь слова, которые обозначают объекты окружающей среды.	Игра «Смотри не ошибись»
<b>6.2.</b>	Человек - часть природы.	Влияние природы на добрые качества человека. Экологическая терминология.	Определять многообразие взаимосвязей в природе.	Творческая работа «Лес благодарит»
<b>6.3.</b>	Деревья леса.	Хвойные и лиственные леса.	Собрать гербарий листьев березы, тополя, клена, осины, хвоинок сосны, ели, лиственницы, кедра.	Конкурс «Собери букет»
<b>6.4.</b>	Кто кому нужен в лесу.	Взаимосвязь растений и животных, проживающих в лесу.	Составить схему взаимосвязи растений и животных	Игра «Пищевая цепочка»
<b>УІІ. Общая физическая подготовка и оздоровление организма</b>				
<b>7.1.</b>	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	Выполнять комплекс утренней зарядки; упражнения на гибкость и координационные способности.	Отслеживание динамики развития. Мониторинг физических способностей детей.



## 2 год обучения

№	Раздел/ темы	Знания	Умения и навыки	Формы контроля
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Познавательная роль туризма.	Туризм - средство познания своего края.		Конкурс рассказов «Как я провел лето»
1.2.	Правила поведения юных туристов.	Проблемы охраны природной среды в микрорайоне и ближайшем окружении. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.	Закреплять знания о правилах поведения в природе. Наблюдать за красотой окружающего мира.	Анаграмма «Мир вокруг нас»
<b>II. Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>				
2.1.	Основы безопасности в природной среде.	Требования руководителя туристской группы - основа безопасного поведения. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.	Соблюдать правила безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавать во время прогулки лекарственные и съедобные дикорастущие растения.	Игра «Подскажи словечко»
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее.	Правила противопожарной безопасности. Номера телефонов аварийных служб, службы спасения.	Применять знания в аварийной ситуации дома и в школе.	Сканворд «Осторожность»
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним.	Требования к обуви и одежде; средства гигиены. Перечень личного снаряжения в соответствии с погодными условиями.	Правильно укладывать рюкзак, согласно перечня личного снаряжения с точки зрения гигиены.	Кроссворд «Что возьмешь с собой в поход?»
2.4.	Питьевой режим на Туристской прогулке.	Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии; способы обезвреживания воды для питья и приготовления пищи.	Соблюдать питьевой режим во время зимней туристской прогулки. Обеззараживать воду для питья и приготовления пищи.	Ребус «Вода - это жизнь»
2.5.	Групповое снаряжение и уход за ним.	Костровое и кухонное снаряжение. Устройство палаток и тентов, правила ремонта и ухода.	Упаковать групповое снаряжение, проверить его до выхода на маршрут; грамотно использовать его во время туристской прогулки.	Кроссворд «Нам стихия ни почем»
2.6.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	Состав ремонтного набора; назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.	Пришивать пуговицы, ремонтировать простейшую неполадку в лыжном креплении.	Практическая работа подготовке для туристской прогулки.

2.7.	Организация бивака и охрана природы.	Правила соблюдения охраны природы при организации биваков. Выбор площадки для установки палаток. Основные типы и назначение туристских костров. Тушение костров.	Определять место бивака на туристской прогулке. Устанавливать палатку в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снимать и упаковывать палатку.	Кроссворд «Опасности»
2.8.	Туристская группа в походном строю.	Ритм и темп движения группы на маршруте. Привалы: промежуточный, для организации перекуса.	Построиться в колонну. Быть направляющим и замыкающим.	Игра-конкурс «На привале»
<b>III. Азбука топографии и ориентирования</b>				
3.1.	План местности.	Схему и план местности. Простейшую топографическую карту. Изображение рельефа на схемах и планах.	Читать рельеф по простейшей топографической карте.	Топографическая прогулка (игры-упражнения)
3.2.	Условные топографические знаки.	Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений. Простейшие условные знаки.	Рисовать условные знаки планов местности. Читать простейшие легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.	Кроссворд «Топографические знаки с буквами КА»
<b>IV. Основы здорового образа жизни. Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста.	Правила личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Правила закаливание.	Соблюдать личную гигиену на зимнем привале, при организации перекусов. Работать санитаром в туристской группе. Вести простейшие наблюдения за состоянием самочувствия и здоровья.	Кроссворд «Безопасность»
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи.	Приемы помощи при растяжении, вывихе, травме. Профилактику пищевых отравлений, теплового и солнечного ударов.	Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.	Практическая работа по оказанию первой доврачебной помощи.
4.3.	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	Простейшие антисептические материалы. Правила пользования ими.	Оказать необходимую доврачебную помощь пострадавшему.	Практическая работа по наложению повязок
4.4.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	Состав индивидуальной и групповой аптечки. Название медикаментов, витаминов, перевязочных материалов, сроки хранения.	Упаковать и маркировать аптечки, проверять комплектность.	Кроссворд «Аптечный»

4.5	Способы транспортировки пострадавшего.	Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам, при различных травмах.	Изготавливать средства для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.	Игра «Поможем пострадавшему»
<b>У. Основы краеведения</b>				
5.1	Карта Кемеровской области. Границы Кемеровской области.	Карта Кемеровской области, ее границы.	Находить на карте границы области, крупные города, реки.	Конкурс «Кто быстрее»
5.2	История нашего края.	Кузнецкая земля в древности. Основные сведения.	Рассказать о Кузнецкой земле в древние времена	Исторический кроссворд «Люди земли Кузнецкой»
	От камня к металлу.	Преимущества металлических изделий перед каменными.	Распознавать в музейных экспонатах металлические экспонаты, найденные в курганах Кузбасса.	
	Древние пастухи и земледельцы.	Мотыжное земледелие - самый простой вид земледелия. Очаги земледелия в лесостепях и предгорьях Кузнецкого Алатау.	Распознавать в музейных экспозициях орудия земледельческого труда: серпы, ножи.	
	Писаницы на Томи.	Писаницы - наскальные рисунки древних людей, памятники эпохи бронзы. Томская писаница - знаменитая на весь мир.	Уметь рассказать о увиденных рисунках древних людей на Томской писанице, после проведенной экскурсии.	
5.3	Рельеф Кемеровской области. Работа с картой.	Равнины, горы, низменности - рельеф нашей области. Топонимика.	Показывать на карте месторасположения объектов рельефа.	Практическая работа по определению рельефа
5.4	Водоемы нашего края.	Внутренние воды: реки, озера. Происхождение озер. Самые крупные озера и реки. Подземные воды. Необходимость охраны водных ресурсов.	Показывать на карте реки и озера Кузбасса.	Ребус и кроссворд «Вода в природе»
5.5	Погода и климат Кемеровской области.	Резко-континентальный климат. Зависимость климата от угла наклона солнечных лучей. Народный календарь.	Вести фенологические наблюдения, дневники наблюдений.	Закончи предложение кроссворда «Весна»
5.6	Мой город. Деление города на районы. Рудничный район - первый район города.	Рудничный район - первый район нашего города. Исторические памятники района. «Красная горка» - историко-архитектурный музей города. Горелая гора.	Рассказывать об исторических памятниках Рудничного района. Передавать свои впечатления об увиденном на экскурсионном маршруте.	Тест «Рудничный район - первый район нашего города»

5.7	Родословие.	Семейные традиции и праздники. География родни.	Составлять совместно с родителями свою родословную.	Составление родословной
5.8	Земляки.	Народные обычаи, обряды, народные игры.	Разучивать народные песни, частушки, танцы, игры.	Конкурс частушек
5.9	Азбука краеведения.	Краеведческие должности. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила поведения в природе.	Вести дневник наблюдений, впечатлений. Оказывать помощь животным и птицам.	кроссворд
<b>УІ. Экология</b>				
6.1	Растения и животные ближайшего природного окружения.	Многообразие растительного и животного мира. Необходимость охраны растений и животных.	Собрать гербарий растений ближайшего парка.	Кроссворд «Самые, самые»
6.2	«Красная книга» нашего края.	Охраняемые растения и животные «Красной книги» Кузбасса. Питер Скотт - основатель «Красной книги» природы.	Дать характеристики растениям и животным Кемеровской области, занесенным в «Красную книгу». Умение убедить окружающих в необходимости пропаганды знаний по охраняемым растениям и животным для природы.	Викторина «Красная книга»
6.3	Лесная аптека.	Лекарственные растения наших лесов, их применение, правила сбора.	Распознавать лекарственные растения, уметь определить их и применять по назначению.	Конкурс «Ай, болит!»
6.4	Травы леса.	Виды растений, приспособленных жить только в лесу, их распределение по ярусам.	Работать с гербариями травянистых растений леса. Описывать травы по иллюстрациям.	Викторина «Аптека в лесу»
<b>УІІ. Общая физическая подготовка и оздоровление организма»</b>				
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	Выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, гибкости.	Отслеживание динамики развития. Мониторинг физических способностей детей

**В результате освоения программы учащиеся будут знать:**

- историю отечественного спорта и туризма;
- основные правила безопасного поведения на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема;
- правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе, при пользовании общественным транспортом;
- правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- личное, групповое туристское снаряжение и уход за ним;
- организацию биваков;
- основы топографии, топографические карты, условные знаки;
- ориентирование по компасу, движение по азимуту;
- правила личной гигиены;
- первую доврачебную помощь;
- родословие, традиции и обряды коренных жителей Кузбасса;
- историю своего населенного пункта, района;
- людей, в честь которых названы улицы, учреждения и др. объекты населенного пункта;
- памятники природы родного края; лекарственные растения и правила их сбора; необычные формы рельефа, растительности; голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности;
- технику и тактику индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения и с использованием снаряжения);
- комплекс физических упражнений утренней зарядки, гигиену при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить план подготовки к зачетному двухдневному походу; подготовить и участвовать в туристских прогулках, экскурсиях;
- знакомиться с достопримечательностями своего района;
- ориентироваться по схемам городских улиц;
- подгонять и регулировать туристский походный рюкзак, ремонтировать личное снаряжение (накладывать заплатки, пришивать пуговицы, перестанавливать или ремонтировать лыжные крепления);
- распределить групповое снаряжение между участниками туристского похода; ремонтировать палатки, рюкзаки, тенты и пр. снаряжение;
- выбрать место для организации бивака, установить палатки, развести костер;
- соблюдать правила пожарной безопасности при разведении костра;
- составить меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов;
- измерять расстояние по карте, составлять схемы, планы местности в масштабе;

- работать с картой и компасом, измерять расстояние по карте, читать маршрут движения группы по карте;
- найти обозначенные на карте экскурсионные объекты в микрорайоне за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц;
- выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики, измерять пульс, температуру тела, давление до выполнения физических упражнений и через 5-10 минут после их завершения;
- транспортировать пострадавшего на волокуше и на самодельных носилках;
- вести сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; составлять рассказ о впечатлениях от встречи с интересными людьми;
- выполнять краеведческие задания о местах произрастания лекарственных растений родного края, собирать лекарственные растения, подкармливать птиц;
- составлять свою родословную в пределах 3-4 поколений, вычерчивать «Древо жизни»;
- определять по карте границы Кемеровской области, местонахождение городов Кузбасса, полезные ископаемые;
- распознавать деревья, кустарники, цветы; классифицировать различные объекты природы;
- применять знания о природных явлениях и приметах в повседневной жизни;
- выработать привычку защищать свое здоровье от экологической опасности (не купаться в загрязненных водоемах, не находиться вблизи работающего транспорта на остановках, не курить, кипятить перед употреблением воду, пользоваться в быту фильтром типа «Родничок», не применять на своем дачном участке ядохимикаты).

Важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической и эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнование, физические упражнения, экскурсия – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм воспитанников, нормализацию всех его функций.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, штурман, дежурный, санинструктор) и познавательно-краеведческих (знаток птиц, знаток трав, знаток достопримечательностей). Это способствует формированию у учащихся чувство коллективизма.

Программа предусматривает проведение систематическую диагностику с целью контроля над влиянием знаний на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и

творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график (в приложении)

### 2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся как в учебных кабинетах, так и на свежем воздухе (прогулки, экскурсии и т.д.). Имеется необходимая материально-техническая база: просторный, чистый кабинет, тренажёрный зал для проведения физических разминок, упражнений, игровых мероприятий, эстафет и т.д.

Образовательная деятельность имеет информационное обеспечение, достаточный учебно-методический комплекс, комплект гербариев растений, который ежегодно пополняется. Образовательную деятельность осуществляют педагоги высшей квалификационной категории, имеющих большой опыт работы.

<b>Информационный материал</b>	
<b>1 года обучения</b>	
Тема	Перечень
«Основы краеведения»	«Наш край на карте России»
	«Времена года»
	«Реки Кемеровской области»
	«Народный календарь»
	«Животный мир Кузбасса»
	«Занятия людей земли Кузнецкой»
«Туристско-бытовые навыки юного туриста»	«Основы безопасности дома»
«Экскурсии»	Фотографии памятных мест города
«Краеведение»	«Месяцеслов»
	«Азбука молодого экскурсовода»
	«Растительность Кемеровской области»
	«Животный мир Кузбасса»
	«Города Кузбасса»
	«Реки Кемеровской области»
	«Какая она, Сибирь-матушка»
<b>2 года обучения</b>	
Тема	Перечень
«Мой город»	«Кедровский угольный разрез»
	АиК «Кузбасс»

	«Школа на руднике»
	«Кемеровский историко-архитектурный музей-заповедник «Красная горка»
	«История создания музея-заповедника «Красная горка»
	«Неизвестный шахтер работы Э.Неизвестного»
	«Памятник шахтерам Кузбасса»
	«100 лет Кемеровскому руднику»
	«Фактографическая информация «Э.Неизвестный»
	«Красная горка»-исторический центр»
«Основы безопасности дома, в школе, в общественных местах»	«Школа пешехода»
	«О ступеньках под землю и полосатой «зебре»
«Погода и климат Кемеровской области». «Весна»	«Весенняя сказка»
«Основы краеведения»	«100-летие Кемеровского рудника»
	«Весенняя сказка»
	«Неизвестный шахтер» работы Э.Неизвестного»
	«Красная горка – исторический памятник»
	«Кто оставил след на кузбасском угле?»
	«Памятник шахтерам Кузбасса»
	«История создания музея-заповедника «Красная горка»
	«Первый заслуженный артист Кузбасса»
	«АиК «Кузбасс»
	«Кедровский угольный разрез»
	«Лекарственные растения»
	«Объекты живой и неживой природы»
	«Народный календарь»
	«Кузнецкая земля от древних времен»
	«Кузнецкий Алатау»
	«Погода и климат Кемеровской области», «Осень»



### 2.3. Формы аттестации

Формы аттестации данной программы разработаны с учётом возрастных особенностей детей начальной школы, они включают: конкурсы рисунков, игры, кроссворды, сканворды, ребусы, анаграммы, краеведческие викторины и конкурсы, тесты, диктанты, практические задания.

### 2.4. Оценочные материалы

Диагностические карты, индивидуальные карточки учёта результатов образования, тесты, анкеты и т.д.

Диагностика включает в себя установление результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе в объединении. Ориентируясь на ЗУНы после каждого года обучения, педагоги проводят наблюдение за деятельностью ребенка, анкетирование, тестирование, собеседование, контрольный опрос или задание, а так же анализ его исследовательской работы. Результаты заносятся в ведомость, которая отражена в таблице №1.

Знаки \*, \*\*, \*\*\* означают, что наименование колонки получают в зависимости от тех знаний и умений, освоение которых планируется в образовательной программе.

Оценку результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе педагог проводит по трем уровням:

**Минимальный уровень** – дети усваивают материал после длительной тренировочной работы, выполняют лишь простейшие задания на основе образца, затрудняются выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

**Средний уровень** – дети, овладев знаниями и способами действия, переносят их в новые ситуации; выделяют основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируются в способах выполнения заданий.

**Максимальный уровень** – ребенок освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новые ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

*Ведомость диагностики результатов обучения по  
дополнительной общеразвивающей программе*

по теме \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
общеразвивающей программы\_\_\_\_\_  
объединения и группы (1 год обучения, 2-ой и т.д.)\_\_\_\_\_  
ф.и.о. педагога дополнительного образования\_\_\_\_\_  
дата проведения

№ п/п	Список детей	Оценка освоения наиболее важных знаний и умений по программе					
		*	**	***			
1		мин	сред	сред			
2		макс	макс	сред			
3							

Таблица 2

*Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной  
общеразвивающей программе \_\_\_\_\_*

*(Наименование программы) \_\_\_\_\_*

*Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_*

Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения		
	январь	май	сентябрь	январь	май
1. Теоретическая подготовка ребенка					
2. Практическая подготовка					
3. Знания, умения и навыки ребенка					
4. Предметные достижения					

## 2.5. Методические материалы

<b>Вид</b>	<b>Наименование</b>
Разработки	История села Щеглово
	Обеспечение безопасности
	Для чего нужен компас
	Как видят звери
	Живая природа
	Живая и неживая природа
	Невидимые нити
	Это нашей истории строки
План-конспект занятия	Осень золотая
	КВН «Птицы наши друзья»
	Красная книга Кузбасса
	Охрана природы
	Берегись автомобиля
	Родословие
	Древо семьи
	Правила дорожного движения
Разработки	Игра-путешествие «В краю родном»
Разработки	Телеутский калейдоскоп
	В гости к весне
	От постоялого двора до крестьянской избы
	Устное народное творчество шорцев
	Растительный мир области
	Лесные тропинки
	Лесные опасности
Разработки	Водоемы
	Весна идет – весне дорогу
	Трудом велик и славен наш шахтер
	Архитекторы и строители родного края
	Поклонимся великим тем годам
	Игра-путешествие «Край, в котором мы живем»
<b>Раздаточный материал</b>	
«Птицы Кемеровской области»	Картинки с изображением птиц области
	Игра-путешествие «В краю родном»
	Викторина «Птицы нашей области»
	Кроссворд «Птицы Кемеровской

	области»
«Растительность «Кемеровской области»	«Грибы»
	Викторина «О лесе и его обитателях»
	«Цветы»
	«Овощи и фрукты»
	Карточки «Растительность Кемеровской области»
	Тесты «Зима в нашем краю»
«Основы топографии и ориентирования»	Карточки-задания, трафареты
	Тесты «Лесная топография»
Карта Кемеровской области»	Шаблоны, контурные карты
	Викторина «Города нашей области», «Реки нашей области»,
<b>2 год обучения</b>	
«Основы топографии и ориентирования»	Трафареты, карточки
	Раздаточный материал
	Кроссворд «Топографические значки»
	Игра «Прогулка со знаками»
	Карточки-задания «Закончи предложение»
	Карточки «Условные знаки»
	Карточки «Топографические знаки»
«Города Кемеровской области»	Тест «Рудничный район города Кемерово»
	Шаблоны «Кемеровская область»
«Туризм»	Викторина «Лесная аптека»
	Конкурс «Ай, болит»
	Кроссворд «Я возьму с собой в поход...»
«Здоровьесбережение»	Сканворд «Здоровьесбережение»
«Растительность Кемеровской области»	Кроссворд «Весна пришла...»
«Экология»	Сканворд «Вода в природе»
	Кроссворд «Ребятам о зверятах»
	Рассказ-ситуация «Как люди реку обидели»
«Здоровьесбережение»	Как правильно питаться»
	Карточки-задания «Поведение на

	дорогах»
	Кроссворд «Правила дорожного движения»
	Кроссворд «Красный петух»
	Сканворд «Здоровьесбережение»
«Экология»	Викторина «Жизнь в почве»
	Тест «Экологические проблемы»
	Кроссворд «Почва», «Природа»
	«Здоровьесберегающие загадки»
	Сказка «Жила-была река...»
	Сканворд «Вода в природе»
	Задачи «Крестики-нолики»
	Игра «Лото метеоролога»
	Игра «Пищевая цепочка»
«Топография и ориентирование»	Карточки-задания «Топографическая азбука»
	Кроссворд «Топографические знаки»
	Комплексный урок-слет
«Птицы Кемеровской области»	Викторина «Птицы – наши друзья»
«Растительность Кемеровской области»	Ребус «Растения»
	Кроссворд «Зеленая природа»
	Викторина «Аптека в лесу»
	Игра «Угадай растение»
«Население Кемеровской области»	Тесты «Рудничный район города Кемерово»
	Шорские загадки
«Туризм»	Кроссворд «Питание в походе»
	Игра «Личное – групповое»
	Игра «Со ступеньки на ступеньку»
	Ребус «Я возьму с собой в поход...»
	Карточки-задания «Чехарда в рюкзаке»
«Растения Кемеровской области»	Викторина «Лекарственные растения»
Природоведческие экскурсии	
«Туризм»	Викторина «Дню Туризма посвящается»
«Туристское снаряжение»	Викторина «Проводник»
	Тест «Типы костров»
	Игра «Укладка рюкзака»
	Игра «Лучший костровой»

	Анаграмма «Туристский инвентарь», «Наведи порядок»,
	Игра «Найди ошибку»
	Анаграмма «Туристский инвентарь»
«Топография и ориентирование»	Карточки-задания «Узнай знак», «Допиши предложение»
	Карточки-задания «Определение и контроль направлений», «Схема азимутального хода»
	Топографический диктант
	Лото ориентировщика
	Практическое задание «Ориентирование»
«Мой город»	Архитекторы и строители родного края
<b>Наглядный материал</b>	
<b>1 год обучения</b>	
Фотографии	Открытки «Кемерово»
Картинки	Сова
	Олененок
	Олень
	Гербы городов Кузбасса
	Дорожные знаки
	Топографические знаки
	Карта города
<b>2 год обучения</b>	
Фотографии	Если хочешь быть здоров
	Горная Шория
	Ядовитые ягоды
	Ядовитые цветы
	Зимний лес
	Лекарственные растения
	Верба в цвету
	Яблоня цветет
Буклеты	Музей-заповедник «Красная горка»
Фотографии	Земляки
	Ядовитые грибы
	Беркут
	Горная Шория
Картинки	Предметы быта шорцев
	Утварь шорцев и телеутов
Графики	Условные знаки
Картинки	Органы человека

	Групповое снаряжение
	Личное снаряжение
	Костровое снаряжение
Графики	Лыжных ходов

## 2.6. Список литературы для педагогов

1. Барышева, Ю. А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе [Текст] / Ю. А. Барышева.- М., 2010.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: Национальная академия туризма, 2011.
3. Булдыгина, Л. М. Педагогический мониторинг [Текст] / Л. М. Булдыгина.- Кемерово: Кузбассиздат, 2003.
4. Гин, А. В. Приемы педагогической техники [Текст] / А. В. Гин. М.: Вита-пресс, 2002.
5. Детско-юношеский туризм и краеведение - средство взаимодействия основного и дополнительного образования [Текст] / Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МОО Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2013 – 92 с.
6. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2010.
7. Константинов, Ю. С., Маслов, А.Г. Туризм и краеведение [Текст] / Ю.С. Константинов, А. Г. Маслов // Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2013.
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.- 600 с.
9. Митраков, В. К. Калейдоскоп туристских игр [Текст] / В. К. Митраков. – М.: 2012.
10. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
11. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
12. Основные направления туристско-краеведческой деятельности на современном этапе [Текст] / Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции под ред. Дрогова И.А.- М.: МАТГР, 2009. – 128 с.
13. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология Туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001
14. Персин, А. И. Краеведение и школьные музеи [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
15. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.



16. Проблемы развития туристско-краеведческой деятельности [Текст] / Материалы всероссийской научно-практической конференции. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Соловьев, Л. И. Краеведческие игры [Текст] / Л. И. Соловьев.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004.
18. Работа со школьниками в краеведческом музее: Сценарии занятий. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2011.
19. Словарь юного туриста-краеведа / учебно-метод. пособие Москва АНО «ЦНПРО» 2014 - 208 с.
20. Смирнов, Д. В., Константинов, Ю. С., Маслов, А. Г., Юные туристы-краеведы [Текст] / Д. В. Смирнов, Ю. С. Константинов, А. Г. Маслов // Программа для системы дополнительного образования детей. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
21. Товпинец, И. П. Окружающий мир [Текст] / И. П. Товпинец // Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2011.
22. Тихомирова, Е. М. Окружающий мир [Текст] / Е. М. Тихомирова // Поурочные разработки.- М.: Экзамен, 2012.

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Биржаков, М. Б., Казаков, Н. П. Безопасность в туризме [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. - М.: «Издательский дом Герда», 2011.- 208с.
3. Бурцев, В. П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования [Текст] / В. П. Бурцев. -М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л. А. Вяткин. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Жихарев, А. М. Собираемся в поход [Текст] / А. М Жихарев. - Ярославль. Академия развития, 2004.
6. Константинов, Ю. С. Из истории детско-юношеского туризма в России [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.-312 с.
7. Константинов, Ю. С., Глаголева, О. Л. Уроки ориентирования [Текст] / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева // Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011.
- 10.Куликов, В. М., Ротштейн, Л. М., Константинов, Ю. С. Словарь юного туриста [Текст] / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. С. Константинов.- М.: ЦДЮТиК, 2011.
11. Киприянов, А. Н. Тайна заброшенной шахты [Текст] / А. Н. Киприянов.- Кемерово: ИПП «Кузбасс», 2005.
- 12.Лаврина, В. Л. История Кузбасса в рассказах для детей от древних веков до нашего времени [Текст] / В. Л. Лаврина. – Кемерово: Кузбасс, 2007.
- 13.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Владос, 2012.
- 14.Миндель, А. Я. Воспитание и развитие личности подростка [Текст] / А. Я. Миндель. - М.: РОДЮО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2007.
- 15.Нам силу дает наша верность отчизне [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ФЦДЮТиК, 2012.
- 16.Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии [Текст] / А. Л. Новиков. - М.: ФЦДЮТиК, 2014.

17. Овеянные славою флаг наш и герб [Текст] / Сборник конкурсных работ. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
18. Озеров, А. Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
19. Озеров, А. Г. Историко-этнографические исследования учащихся [Текст] / А. Г. Озеров. - М.: ФЦДЮТиК, 2010.
20. Персин, А. И. Словарь юного краеведа. [Текст] / А. И. Персин. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
21. Ротштейн, Л. М. Туристская игротека [Текст] / Л. М. Ротштейн // Выпуск №3. - М.: ЦДЮТиК, 2011.
22. Самарина, И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст] / И. А. Самарина. - М.: ФЦДЮТиК, 2011.
23. Скалон, Н. В. Рыбы Кемеровской области [Текст] / Н. В. Скалон. - Кемерово: ООО «Скиф» : ИПП «Кузбасс», 2009.-112 с.
24. Скалон, Н. В. Новоселье для птиц [Текст] / Н. В. Скалон.- Кемерово: КРЭОО «Ирбис», 2006.
25. Туризм в Кузбассе В.Я. Северный – Кемерово ИПП «Кузбасс»: ООО «Скиф» 2009 – 244 с.
26. Туристско-краеведческое движение «Отечество» [Текст] / Сборник работ учащихся-участников Всероссийского конкурса исследовательских краеведческих работ. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
27. Туристская игротека. [Текст] / Сборник №4. - М.: ФЦДЮТиК, 2013.