Муниципальное учреждение «Отдел образования Шалинского муниципального района»
МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Шалинского муниципального района»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №3
от «27» 08 2022г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДДЮТиЭ»
_____ /Х.А.Халидов
Приказ № 70 от 05.09. 2022г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«В поход идут туристята»

Направленность туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовая

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Педагог д/о Хатуева А.М.

г. Шали, 2022г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «ДДЮТиЭ ».

Экспертное заключение №7от «06» 09 2022г.

Эксперт: методист Кагерманов И.А.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ 4

1.2. Направленность программы 4

1.3. Уровень программы 4

1.4. Актуальность программы 4-5

1.5. Отличительные особенности программы 5

1.6. Цель и задачи программы 5-6

1.7. Категория учащихся

1.8. Сроки реализации и объем программы 6

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий 6

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки 6-7

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план 7

2.2. Содержание учебного плана 7-10

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы 10-11

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1.Материально-технические условия реализации программы. 11-12

4.2. Кадровое обеспечение программы. 12

4.3. Учебно-методическое обеспечение 12-13

Список литературы 13-15

Приложения: 16-31

Календарно-учебный график, оценочные материалы, тесты, кроссворды, викторина, игры, тематические разработки и др.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющим образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ««Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Шалинского муниципального района».

1.2.Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы - туристско-краеведческая. Целью программы и основным ее содержанием является формирование общих навыков самодеятельного, массового туризма.

1.3. Уровень программы – стартовый,

Программа предусматривает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности.

1.4. Актуальность программы - на современном этапе данная программа отвечает запросам общества, детей и их родителей.

Обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость,

походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

1.5. Отличительные особенности программы. К отличительным особенностям программы можно отнести то, что данная программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма, предполагает работу по краеведению, общественно-полезную деятельность. Эта программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Преимуществом данной программы является преобладание практических занятий над теоритическими, включение в программу достаточного количества игр для детей данной возрастной группы, что повысит интерес к занятиям.

1.6.Цель и задачи программы.

Цель: формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы.

Образовательные задачи:

-получение обучающимися первичных навыков организации и совершения туристских мероприятий;

-создание условия для привития для привития интереса к систематическим занятиям туризмом;

-приобретение обучающимися знаний по основам здорового образа жизни;

- изучение краеведческого материала;

-обучение обучающихся ориентированию на незнакомой местности.

Развивающие задачи:

- развивать у обучающихся познавательную активность; интерес к туризму и краеведению;

- привитие потребность в здоровом образе жизни;

- развитие эмоционально-волевой сферы: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

Воспитательные задачи:

-воспитывать любовь к родному краю;

-воспитывать заботливое отношение к природе, умение видеть, ценить, приумножать ее богатство и красоту;

-воспитать чувство товарищества в коллективе.

-воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству

1.7. Категория учащихся. Данная программа рассчитана на детей **7-9 лет.** Требований к уровню подготовки детей не предъявляется, в объединение могут записываться дети, желающие изучать данный курс программы. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия могут проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, викторины, игры, экскурсии.

Режим занятий: 1 год обучения.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.10.Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты обучения:

будут знать:

- понятие « Туризм»;
- виды туризма;
- понятия о некоторых видах туристского снаряжения;
- о значении правильного питания в походе;
- о правилах поведения на прогулке и экскурсии;
- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- выполнять построение в походную колонну.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умеют конструктивно работать в команде,
- сформированы навыки конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умеют планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития обучающихся:

У учащихся будут сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
– сформировано уважение к истории и культуре своей страны, мотивация к ее изучению в разных формах деятельности.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематически) план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Раздел 1. Основы туризма.**	20	12	8	Опрос, наблюдение
2	**Раздел 2. Удивительный мир природы (общественно-полезная деятельность)**	24	8	16	Опрос, наблюдение, **викторина**
3.	**Раздел 3. Туристская техника**	36	18	18	**Соревнования,** наблюдение, опрос
4	**Раздел 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь.**	32	16	16	Опрос, наблюдение
5	**Раздел 5. Физическая подготовка туристенка. Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма.**	24	6	18	Опрос, наблюдение, соревнования
6	**Раздел 6. Поход выходного дня.Зачет у туристят – итоговое мероприятие.**	6	-	6	зачет
7	**Итоговое занятие**	2	-	2	
	Итого:	**144**	**60**	**84**	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1 . Основы туризма.(20ч)

Теория. «Что такое туризм». Вводное занятие.
Теория. Туристское путешествие. Виды туризма.
Практика. Просмотр видеофильмов. *Соревнование по группам* – «Как я понимаю новые термины».
Теория. Туристские возможности края.
Практика. Просмотр видеофильмов по теме. *Игра.*
Теория. Туристская группа на туристской прогулке. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.
Практика. Отработка навыка построения в походную колонну.
Теория. Организация привалов во время прогулки.
Практика. Распределение походных должностей. Организация движения группы.
Теория. Взаимопомощь в туристской группе.
Практика. Распределение походных должностей.

Теория. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный.
Практика. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.
Практика. Построение в походную колонну,
Правила перехода дорог, улиц.
Работа направляющего и замыкающего.
Отработка навыков. Экскурсия.

Раздел 2. Удивительный мир природы (общественно-полезная деятельность).(24ч).

Теория. Растительный мир родного края.
Практика. Игра на тему «Узнай растение своего края» с использованием дидактического материала.
Практика. Рисование растений, используя таблицы с изображением растений.
Практика. Составление гербария.
Теория. Рассказы о животном крае родного края. Презентации.
Практика. Игра «Птицы-звери-насекомые» с использованием дидактического материала.
Теория. Водный мир края. Видеофильмы, презентации.
Практика. Игра «Кто назовет большее количество рек и озер нашей республики».
Викторина: «Мой край».
Практика. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов.
Практика. Общественно-полезная деятельность. Посадка цветов, полив растений на прилегающей территории, уборка территории и т.д.

Раздел №3 Туристическая техника.(36ч)

Теория. Организация похода.
Практика. Правила организации похода.
Теория. Туристический маршрут.
Практика. Выбор маршрута. Правила движения в походе.
Теория. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.
Практика. Установка палатки.
Теория. Костёр. Виды костров. Костровое оборудование.
Практика. Выкладывание различных видов костров.
Теория. Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение.
Практика. Вязка узлов.
Теория. Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении.
Практика. Отработка навыков сбора рюкзака.
Теория. Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения.
Практика. Питание в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.
Теория. Обязанности в тургруппе. Должности постоянные и временные.
Практика. Интерактивная игра по пройденным темам.

Раздел 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. (32ч)

Теория. Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе.
Практика. Рисунки по теме.
Теория. Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки.
Практика. Собираем аптечку для похода.
Теория. Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших.
Практика. Отработка навыков переноски пострадавшего.
Теория. Первая доврачебная помощь. Походный травматизм.
Практика. Игра «Помоги товарищу. Помощь при различных травмах».
Теория. Характерные заболевания в походе и их профилактика.
Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.
Теория. Тепловой и солнечный удар, ожоги.
Практика. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.
Теория. Способы обеззараживания питьевой воды.
Практика. Способы обеззараживания питьевой воды.
Теория. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.
Практика. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса.

Раздел 5. Физическая подготовка туристенка. Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма. (24ч)

Теория. Объяснение правил подвижной игры « Охота на дракона».
Практика. Отработка игровых приемов.
Практика. «Охота на дракона» - игра направлена на развитие быстроты, меткости броска, точностиприема и передачи мяча и игровое мышление.
Теория. Объяснение правил подвижной игры «Хвост ящерицы.
Практика. Отработка игровых приемов.
Практика. «Хвост ящерицы» - игра направлена на развитие быстроты перемещения с координационнойнаправленностью, а так же ловкости с проявлением быстроты реакции.
Теория. Объяснение правил подвижной игры «Быстро – по местам».
Практика. Отработка игровых приемов.
Практика. «Быстро - по местам» - игра направлена на развитие игрового мышления, быстроты реакции и быстроты.
Теория. Объяснение правил подвижной игры «Космонавты».
Практика. Отработка игровых приемов.
Практика. «Космонавты» - игра направлена на развитие быстроты перемещения с координационнойнаправленностью, а так же ловкости с проявлением быстроты реакции.
Теория. Эстафеты: «Переправа через болото», «Ловкачи» (переправа мятником), «Лесной бурелом».
Практика. Отработка навыков игр.
Практика. «Переправа через болото» - переход через условное болото не только выработают у детей такие физические качества, как ловкость, чувство баланса, гибкость, но и дадут им начальноепредставление и некоторый навык преодоления заболоченной местности.
Три варианта эстафеты:

1. по «фишкам» (на «медвежьих лапах»);

2. по «кочкам»;
3. по «гати» (по настилу из жердей).

Практика. «Ловкачи» (переправа мятником) – эстафета направлена на развитие ловкости и силы мышцрук.

Практика. «Лесной бурелом» - имитация преодоления участка леса с буреломом дает полезную нагрузку мышцам бедра, голени, позволит потренировать ловкость, глазомер, координациюдвижений – качества, необходимые туристенку.

Раздел 6. Поход выходного дня. Зачет по результатам похода.(6ч)

Итоговое мероприятие – практическая отработка ранее пройденных тем. Поход выходного дня. По окончанию похода - обсуждение и оценка выполнения каждым участником своих обязанностей и поручений. Зачет.

Итоговое занятие. Объявление результатов прохождения программы. Награждение наиболее активных участников программы.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Текущий контроль может проводиться в форме опросов, педагогических наблюдений, анализа самостоятельных, работ, викторин, обсуждения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Инстаграмм, Вконтакте.

Виды контроля:

- Вводный контроль: Выявление уровня познавательных интересов, в форме собеседования;
- тематический (текущий): наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы; опрос; выявление уровня подготовки к занятиям; выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими знаниями;
- итоговый: выявление степени наличия необходимых навыков, умений, теоретических знаний за курс программы; тестовые задания, защита исследовательских работ или презентации по выбранным темам.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:
методы: тестирование, собеседование, наблюдение, опрос;
формы: конкурс творческих работ, кроссворды, викторина, защита рефератов, презентации.

Оценочные материалы

Виды контроля	Цель организации контроля	Оценочные материалы
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование
Тематический контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка - повторение пройденного материала	Педагогическое наблюдение. Практические задания.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умении учащихся по программному материалу.	Итоговое тестирование по пройденному материалу(зачет)

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор;
- классная доска;
- спортивный зал;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;

- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов и т.д.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, сканер,

Особенности организации образовательного процесса. В образовательном процессе используется очная форма обучения. Образовательный процесс проходит в групповой форме, группу можно делить на микро - группы, и так же проводить консультации с обучающимися.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	**Форма занятия**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Основы туризма.	Комбинированное	Презентации по теме, **карточки по теме** «Костры»: «Костры и их назначение»; **карточки по теме:** «Палатка. Типы палаток»; «Костёр. Виды костров. Костровое оборудование»; видеофильмы, игры	Словесный, наглядный
Удивительный мир природы (общественно-полезная деятельность)	Комбинированное	Презентация, Литература по теме; **карточки по темам**: «Растительный мир», «Животный мир»,«Водный мир», «Мы хранители Земли».	Словесный, наглядный
Туристская техника	Комбинированное	Видеофильмы, литература по теме, дидактические игры:	Словесный, наглядный

		«Топографическое лото»; «Медицинское лото»; «Что взять с собой в поход»; «Топографический диктант»; «Туристиада»; соревнования по ориентированию; соревнования по технике пешеходного туризма; «Снежный ком»; «В весёлом кругу». «Туристское снаряжение»: «Что с собой возьмешь в поход?»; видеофильмы, игры	
Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь.	комбинированное	Видеофильмы, презентации, медицинская аптечка	
Физическая подготовка туристенка. Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма	комбинированное	Литература по теме, тематические разработки, игры	Словесные, наглядные
Поход выходного дня.Зачет у туристят – итоговое мероприятие.	комбинированное	Презентации, рефераты, слайды	Наглядные, словесные. Зачет по результатам похода

Литература для педагога:

1. Смирнов Д.В. Оздоровительно-познавательный туризм. – М: «Советский Спорт», 2003
2. Смирнов Д.В. Юные туристы-краеведы. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2006.
3. Маслов А.Г. Школа безопасности. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2007.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд..- М.: Профиздат, 1990.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.,
7. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
8. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
9. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983.

11. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник методических материалов). – М., 2004г.
12.Абалаков В. М. Основы альпинизма. М., Физкультура и спорт, 1958.
13.Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
14.Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.
15. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Владос, 2003
16. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было [Текст] / Левченко А.М., Матысон В.Ф. – М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
17.Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно- методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей [Текст] / Молодова Л.П. - Мн.: Асар, 1996. – 128 с.

Литература для детей:

1. Бардин К.В.. Азбука туризма. – М., 1981.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Юньев И.С. «Краеведение и туризм».- М., 1994.
4. Константинов Ю.С. «Словарь юного туризма» .
5. Кодыш Э.Н.. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984.
6. Остапец А.А.. В походе юные. – М., 1978.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: «Вокруг света», 1994.
8. Штюрмер Ю.А. «Краткий справочник туриста», - М., 1985.
9.Антропова М.В. Физическое развитие ребенка / Антропова М.В. - М. Медицина 1983-С 224-254.
10.Анисимова В.В. Предупреждение нарушений осанки у детей / Анисимова В.В. - М.ШиС, 1959-67с.
11.Абросимовой Г.Н. Опыт патриотического воспитания младших школьников /Абросимовой Г.Н. – М, 2004г.
12.Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми (Методическое пособие) /Бабенкова Е.А. - М. Астрель, 2003-206с.
13.Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду / Бочарова Н.И. – М., 2004г.
14.Гориненко В.Ф. Ефимова. Т.Я. Специальные упражнения для коррекции осанки /Гориненко В.Ф. Ефимова. Т.Я. - М. Знание, 1995- 60 с.
15.Кропочев В.А., Липатова С.Н, Тищенко Л.П. Подвижные игры. (Учебное пособие) /Кропочев В.А., Липатова С.Н, Тищенко Л.П. - Томск, ЭТТ,2007,- 234 с.
16.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов на Дону, Феникс, 2002- 112 с.

Интернет ссылки:

https://blog.themarfa.name/
https://infohuawei.com/razbor-voprosov/prilozhenija/luchshie-prilozhenija-dlja-pohodov-marshrut-pod-kontrolem/
https://bezpalatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/ (алгоритм составления туристического маршрута)
https://www.youtube.com/watch?v=BH_VrQFbrfw
https://www.youtube.com/watch?v=wHUwMNbtgDg
https://www.youtube.com/watch?v=9H7ee_GSe2c
https://docs.cntd.ru/document/456071792
https://edelweiss-dolina.ru/2019/06/kak-razrabotat-turisticheskij-marshrut/

Приложение 1:

Календарно-учебный график к программе «В поход идут туристята»

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 . Основы туризма (20ч)								
1.1.				комбинированное	2	**Теория. «Что такое туризм». Вводное занятие.**	каб	опрос
1.2.				комб	2	**Теория.** Туристское путешествие. Виды туризма. **Практика.** Просмотр видеофильмов. *Соревнование по группам* – «Как я понимаю новые термины».	каб	Опрос, наблюдение. соревнование
1.3.				комб	2	**Теория**. Туристские возможности края. **Практика**. Просмотр видеофильмов по теме. *Игра.*	Каб, прилегающая территория	Опрос, наблюдение
1.4.				комб	2	**Теория**. Туристская группа на туристской прогулке. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Практика. Отработка навыка построения в походную колонну.	Каб, прилегающая территория	Опрос, наблюдение
1.5.				комб	2	**Теория**. Организация привалов во время прогулки. Практика. Распределение походных должностей. Организация движения группы.	Каб, прилегающая территория	Опрос, наблюдение
1.6.				комб	2	**Теория**. Взаимопомощь в туристской группе. Практика. Распределение походных должностей.	каб	Опрос, наблюдение

1.7.				комб	2	**Теория**. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Практика. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.	каб	Опрос, наблюдение
1.8.				комб	2	Практика. Построение в походную колонну, Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего.	Каб, прилегающая территория	Опрос, наблюдение
1.9.				комб	4	**Экскурсия по прилегающему району. Отработка навыков.**	По ранее выбранному маршруту	наблюдение
Раздел 2. Удивительный мир природы (общественно-полезная деятельность). (24ч)								
2.1.				комб	4	**Теория.** Растительный мир родного края.	каб	опрос
2.2.				комб	2	Практика. Игра на тему «Узнай растение своего края» с использованием дидактического материала.	каб	Дидактическая игра
2.3.				комб	2	Практика. Рисование растений, используя таблицы с изображением растений.	каб	наблюдение
2.4.				комб	2	Практика. Составление гербария.	каб	наблюдение
2.2.				комб	2	**Теория**. Рассказы о животном крае родного края. Презентации.**(4ч)**	каб	опрос
2.3.				комб	2	Практика. Игра «Птицы-звери-насекомые» с использованием дидактического материал	каб	Дидактическая игра
2.4.				комб	2	**Теория**. Водный мир края. Видеофильмы, презентации.**(4ч)**	каб	опрос
2.5.				комб	2	Практика. Игра « кто назовет большее количество рек и озер нашей республики.	каб	Дидактическая игра
2.6.				комб	2	Викторина. «Мой край».	каб	викторина

2.7.				комб	2	Практика. Общественно-полезная деятельность. Изготовление кормушек для птиц из подручных материалов.	каб	наблюдение
				комб				
2.8.				комб	2	Практика. Общественно-полезная деятельность. Посадка цветов, полив растений на прилегающей территории, уборка территории и т.д.	Каб, прилегающая территория	наблюдение
Раздел 3. Туристическая техника. 36часов								
3.1.				комб	2	**Теория**. Организация похода.	каб	опрос
3.2.				комб	2	Практика. Разбор правил организации похода.	каб	опрос
3.3.				комб	2	**Теория**. Туристский маршрут.	каб	опрос
3.4.				комб	2	Практика. Выбор маршрута. Правила движения в походе.	Каб, прилегающая территория	опрос
3.5.				комб	2	**Теория**. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.		опрос
3.6.				комб	2	Практика. Установка палатки.	Каб, прилегающая территория	наблюдение
3.7.				комб	2	**Теория.** Костёр. Виды костров. Костровое оборудование.	каб	опрос
3.8.				комб	2	Практика. Выкладывание различных видов костров.	Каб, прилегающая территория	наблюдение
3.9.				комб	2	**Теория.** Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение.	каб	опрос
3.10.				комб	2	Практика. Вязка узлов.	Каб, прилегающая территория	наблюдение

3.11				комб	2	**Теория.** Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении.	каб	опрос
3.12				комб	2	Практика. Отработка навыка сбора рюкзака.	каб	наблюдение
3.13				комб	2	**Теория.** Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения.	каб	опрос
3.14				комб	2	Практика. Выбор места установки палатки. Установка палатки.	Каб, прилегающая территория	наблюдение
3.15				комб	2	**Теория.** Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения.	каб	опрос
3.16				комб	2	Практика. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	каб	опрос
3.17				комб	2	**Теория**. Обязанности в тургруппе. Должности постоянные и временные.	каб	опрос
3.18					2	Практика. Интерактивная игра по пройденным темам.	Каб, прилегающая территория	Итоги игры
Раздел 4. Личная гигиена. Доврачебная помощь. 32ч								
4.1.				комб	2	**Теория.** Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур.	каб	опрос
4.2.				комб	2	Практика. Рисование по теме « Соблюдение гигиенических требований в походе»	каб	Обсуждение рисунков по желанию детей
4.3.				комб	2	**Теория.** Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки.	каб	опрос
4.4.				комб	2	Практика. Состав медицинской аптечки.	каб	опрос
4.5.				комб	2	**Теория.** Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших.	каб	опрос
4.6.				комб	2	Практика. Отработка навыков переноски пострадавшего.	Каб, прилегающая	наблюдение

							территория	
4.7.				комб	2	**Теория.** Первая доврачебная помощь. Походный травматизм.	каб	опрос
4.8.				комб	2	Практика. Игра «Помоги товарищу. Помощь при различных травмах».	Каб, прилегающая территория	наблюдение
4.9.				комб	2	**Теория.** Характерные заболевания в походе и их профилактика.	каб	опрос
4.10				комб	2	Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	Каб, прилегающая территория	Наблюдение
4.11				комб	2	**Теория**. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	каб	опрос
4.12				комб	2	Практика. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.	каб	опрос
4.13				комб	2	**Теория.** Способы обеззараживания питьевой воды.	каб	опрос
4.14				комб	2	Практика. Способы обеззараживания питьевой воды.	Каб, прилегающая территория	наблюдние
4.15				комб	2	**Теория.** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.	каб	опрос
4.16				комб	2	Практика. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса.	Каб, прилегающая территория	опрос
Раздел 5. Физическая подготовка туристенка. Подвижные игры. Эстафеты с элементами туризма.(24ч)								
5.1.				комб	1	**Теория**. Объяснение правил подвижной игры « Охота на дракона»	каб	опрос

5.2.				комб	1	Практика. Отработка игровых приемов.	Спортивный зал	Наблюдение
5.3.				комб	2	Практика. «Охота на дракона» - игра направлена на развитие быстроты, меткости броска, точностиприема и передачи мяча и игровое мышление.	Спортивный зал	Наблюдение, фиксация
5.4.				комб	1	**Теория**. Объяснение правил подвижной игры «Хвост ящерицы»		опрос
5.5.				комб	1	Практика. Отработка игровых приемов.	Спортивный зал	наблюдение
5.6.				комб	2	Практика. «Хвост ящерицы» - игра направлена на развитие быстроты перемещения с координационной направленностью, а так же ловкости с проявлением быстроты реакции.	Спортивный зал	наблюдение
5.7.				комб	1	**Теория.** Объяснение правил подвижной игры «Быстро - по местам»		опрос
5.8.				комб	1	Практика. Отработка игровых приемов.	Спортивный зал	наблюдение
5.9.				комб	2	Практика. «Быстро - по местам» - игра направлена на развитие игрового мышления, быстроты реакциии быстроты.	Спортивный зал	наблюдение
5.10				комб	1	**Теория**. Объяснение правил подвижной игры «Космонавты»		
5.11				комб	1	Практика. Отработка игровых приемов.	Спортивный зал	наблюдение
5.12				комб	2	Практика. «Космонавты» - игра направлена на развитие быстроты	Спортивный	наблюдение

						перемещения с координационной направленностью, а так же ловкости с проявлением быстроты реакции.	зал	
5.13 .				комб	2	**Теория.** Эстафеты: «Переправа через болото», «Ловкачи» (переправа мятником), «Лесной бурелом». Практика. Отработка навыков игр.	Спортивный зал	наблюдение
5.14				комб	2	Практика. «Переправа через болото» - переход через условное болото не только выработают у детей такие физические качества, как ловкость, чувство баланса, гибкость, но и дадут им начальноепредставление и некоторый навык преодоления заболоченной местности. Три варианта эстафеты: 4. по «фишкам» (на «медвежьих лапах»); 5. по «кочкам»; 6. по «гати» (по настилу из жердей).	Спортивный зал	наблюдение
5.15				комб	2	Практика. «Ловкачи» (переправа мятником) – эстафета направлена на развитие ловкости и силы мышцрук.	Спортивный зал	наблюдение
5.16				комб	2	Практика. «Лесной бурелом» - имитация преодоления участка леса с буреломом дает полезную нагрузку мышцам бедра, голени, позволит потренировать ловкость, глазомер, координациюдвижений – качества, необходимые туристенку.	Спортивный зал	наблюдение
Раздел 6. Поход выходного дня. Зачет по результатам похода.(6ч)								
6.1				комб	6	Итоговое мероприятие – практическая отработка ранее пройденных тем. Поход выходного дня. По окончанию похода - обсуждение и оценка	По заранее выбранному маршр	зачет

						выполнения каждым участником своихобязанностей и поручений.	уту	
6.2					2	**Итоговое занятие**. Объявление результатов прохождения программы. Награждение наиболее активных участников программы.	Каб, прилегающая территория	

Приложение 2.

Примерный перечень вопросов для проверки знанийобучающихся.

1. Какие вы знаете виды туризма? Расскажите о самом интересном для себя виде туризма.

Основы туристской подготовки.

2. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
3. Перечислите, что входит в групповое снаряжение, и какие требования предъявляются кнему.
4. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
5. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранениепалаток от намокания.
6. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
7. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения,привалы. Водно-солевой режим в походе.
8. Техника безопасности при проведении походов.
9. Основные требования к месту привала и бивуака.
10. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря.
11. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
12. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологическиетребования.
13. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвескикотлов.
14. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
15. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.

Краеведение

1.Назовите полезные ископаемые края.
2.Назовите основные реки и озера.
3.Назовите птиц, обитателей города.
4.Назовите насекомых и животных, обитающих на территории нашей республики.
5. Самые известные реки и озера нашей республики.

Приложение 3.

"Собираем рюкзачок"

КАК МОЖНО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ?

А знаешь ли ты, что путешествовать можно по-разному? Одни любят путешествовать на велосипедах, **это называется велотуризмом**. Такой вид путешествий развивает физическую силу, позволяет преодолевать немалые расстояния.

Другие увлекаются **водным туризмом**. Водник не несет груза, он не знает дорожной пыли, в любое время он может искупаться в реке.

А те, кого привлекает красота гор, занимаются **горным туризмом**. Это дает возможность проверить себя на выносливость, ловкость, воспитывает чувство взаимопомощи.

Любители путешествовать на машине и мотоцикле называются **автомототуристами**. Такое путешествие - это быстрая смена впечатлений, меняющийся обзор.

А те, кого называют **спелеотуристами,** занимаются изучением пещер. Это очень интересно и познавательно.

В зимнее время нет ничего лучше, чем путешествовать на лыжах **(лыжный туризм).** Это придает бодрости, энергии, сил, тренирует сердце и дыхательные органы.

Но самый простой и естественный способ передвижения **- ходьба (пешеходный туризм).** Пешехода не ограничивает ни время года, ни погода, ни особенности местности. Пешеходные походы - самый популярный вид туризма. Недаром фигура пешехода с рюкзаком за плечами стала символом туризма. Турист-пешеход всегда близок к природе, он может сочетать движение и наблюдение за растениями, животными, ландшафтом* местности, со сбором ягод и грибов, фотографированием. Для него почти не существует препятствий в пути. Поэтому я предлагаю тебе прямо сейчас отправиться в пешеходный поход.

Иногда на страницах тетради тебе будут встречаться незнакомые слова. Понять их значение **поможет "Словарик туриста".**



ТУРИСТ - человек, который занимается туризмом, совершает туристические путешествия.
ПОХОД - организованное путешествие, совместное движение группы людей с какой-нибудь определенной целью. ЛАНДШАФТ - Рельеф земной поверхности, общий вид и характер местности.

Найди соответствие между видом туризма и его условным обозначением.



ПЕШЕХОДНЫЙ





ГОРНЫЙ

ВОДНЫЙ

ЛЫЖНЫЙ



Любишь ли ты путешествовать?
Какой вид туризма для тебя самый привлекательный?



Выбери два слова, наиболее существенных для слова перед скобками.

Например:
САД (растения, садовник, собака, забор, земля) - растения, земля

РЕКА (берег, тина, рыба, рыболов, вода)

ЛЕС (лист, яблоня, охотник, дерево, кустарник)

ТУРИЗМ (рюкзак, костер, поход, здоровье, палатка)

ОБЯЗАННОСТИ В ПОХОДЕ

Итак, маршрут выбран, пора подумать о распределении обязанностей. В походе очень важно, чтобы каждый был занят какой-нибудь интересной и полезной для всех работой. Лучше всего распределить обязанности по интересам и умениям.

Пусть, например, энергичный, расторопный, аккуратный, умеющий планировать и вести учет, будет ***завхозом***. Он должен вести учет продуктов, заботиться об их состоянии и пополнении, составлять меню и назначать дежурных для приготовления пищи.

Тот, кто разбирается в медицине, станет ***медиком***. В его обязанности входит комплектование и хранение походной аптечки. При необходимости он оказывает первую медицинскую помощь.

Человек, хорошо знающий маршрут и прилегающую к нему местность, ориентирующийся по карте должен стать ***штурманом***.

Будет здорово, если в группе будет человек, который увлекается изучением родного края и много знает о его особенностях, он станет ***краеведом.***

А если вы хотите оставить память о своем походе, выберите ***фотографа***. Им должен стать человек, умеющий обращаться с фотоаппаратом.

Турист, который назначается ***ответственным за ведение дневника (летописцем)***, делает запись походных событий, отмечает время прохождения этапов маршрута.

В большой группе можно дополнительно назначить ***казначея***, ***ответственного за ремонт снаряжения, кострового, физорга*** и т.п. Кроме того, в походе есть и временные обязанности, такие, как ***дежурные по кухне, направляющие и замыкающие*** во время движения.

Ну и, конечно же, не один поход не может обойтись без ***командира***. Командир назначается руководителем или избирается группой. Им должен стать самый опытный турист, пользующийся уважением в группе, являющийся хорошим организатором, чутким и заботливым товарищем. Этот человек возглавляет подготовку и проведение путешествия, отвечает за безопасность всех участников группы. Все указания командира о порядке движения, взаимопомощи, выполнении поручений должны выполняться безоговорочно. Своим личным примером командир должен воспитывать участников похода, учить их соблюдать лучшие туристские традиции.

Вопрос



Если бы ты со своими одноклассниками собрался в поход, какую должность ты выбрал бы для себя и почему?

_____

_____

_____

_____