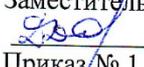


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ МАРИИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2023г. протокол № 1	Согласовано Заместитель директора по ВР  Доржиева Д.Л. Приказ № 1 от « 01 » сентября 2023г.	«Утверждаю»: Директор ГБОУ «РМШИ»  Эрдыниева Д.Р. Приказ № 109-1 п/д от « 01 » сентября 2023г.
---	--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Туристско -краеведческое объединение «Родничок»

Возраст учащихся: 12-16 лет (6-10 классы)

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Педагог дополнительного
образования
отдела туризма и экскурсий
Базарова Людмила Сергеевна

г. Улан-Удэ,
2023 г.

Пояснительная записка

Целью современных программ дополнительного образования на данный момент является забота о здоровье, физическом и умственном развитии подрастающего поколения, патриотическое воспитание подрастающего поколения. На сегодняшний день внедрение здоровьесберегающих технологий, развитие физической культуры, агитация здорового образа жизни являются приоритетными направлениями образования России.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Родничок» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ;

- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р,

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

- Приказа Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20, СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242);

- Устава ГБУ ДО «РЦ ПВТС РБ»;

- Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (от 13 июля 1992 г. № 293).

- Положение о системе поощрения в детско-юношеском туризме от 26 декабря 2022 г.

Одной из важнейших задач программы является создание комфортной, психологически – здоровой, экологичной среды для учащихся, способствующей саморазвитию и творческой реализации детей и подростков. Программа является интегрированной. Здесь соединяются различные предметные области: туризм, география, биология, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, астрономия, краеведение . Части программы могут варьироваться между собой, включать те или иные предметные области в зависимости от целей и задач, проводимых мероприятий, походов, соревнований, занятий.

В ходе реализации программы используются различные формы организации образовательной работы: практические занятия, занимающие более 70% в программе (соревнования, конкурсы, походы выходного дня, экскурсии, игры, семинары, посещение музеев, выставок); теоретические занятия (беседы, лекции)

Также воспитанники принимают участие в мероприятиях, организуемых в школе, в Центре, на территории лесных массивов города, городских и республиканских мероприятиях. (Школьный туристский слет, народные и традиционные праздники – День Матери, Сагаалган, Масленица, Пасха, Новый год, 8 марта и 23 февраля, Кросс наций, Российский Азимут, соревнования по спортивному ориентированию «Багульник», «Подснежник», «Золотая осень» и т.д)

Целью программы является гармоничное развитие личности учащегося через внедрение элементарных форм детского туризма, краеведения, интересных и творческих форм проведения мероприятий с детьми и создания условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Задачи:

- Дать общие представления о видах туризма и туристском природопользовании
- Формирование знаний о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом.
- Развитие умений и навыков в туризме, ориентировании, краеведении и в других смежных областях.
- Патриотическое воспитание и экологическое воспитание через изучение родного края, бережного отношения к нему.
- Вовлечение родительской общественности через совместные мероприятия

Уровень программы: базовый

Тип программы: модифицированный

Формы проведения занятий:

Для первого и второго года обучения используются в программе игры с готовыми правилами: игра-знакомства, игры-соревнования, игры-соревнования по ориентированию и туризму, дидактические: разнообразные головоломки, конкурсы; сюжетно-ролевые игры. Практические занятия в помещении и на местности, экскурсии, соревнования. Беседы с использованием иллюстративного и раздаточного материала, демонстрацией опытов и использованием технических средств, наблюдения.

Программа третьего года обучения носит характер переноса теоретических знаний в практическую деятельность, привитие навыков и умений, творческий и научный подход к воспитанию и образованию детей.

Дополнительное образование играет исключительно важную роль в общей системе образования. Это то звено, которое должно обеспечить целостное развитие личности ребенка, его социализацию, становление элементарной культуры деятельности и поведения, формирование интеллекта и общей культуры. Программа рассчитана на 3 учебных года. Учебно-тематические планы рассчитаны на 216 учебных часов (2 раза в неделю), включая теоретические и практические занятия (в помещении и на местности) по 40 – 45 мин и 4 часа соответственно. На экскурсии, походы, целевые прогулки отводится 8 часов 1 раз в месяц. Режим работы в течении учебного года неодинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия (эксперименты, досуги, познавательные занятия и т.д.), весной и осенью – практические (на местности). Часть занятия выполняется детьми, как «домашнее задание» (укладка рюкзака, составление плана местности, дыхательные упражнения). Итоговые занятия проводятся в форме туристического похода, соревнования, праздника с родителями.

В программе представлены разнообразные средства туризма, включающие физические упражнения с использованием природного и социального окружения. К средствам туризма относятся специальные двигательные задания по ориентировке на местности, туристические упражнения по развитию навыков элементарного альпинизма. Особую группу средств, для физической и технической подготовки детей составляют упражнения по овладению техникой движений в пешеходных прогулках, упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий, а так же предметы личного и группового снаряжения.

Игры и соревнования, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, повышают иммунитет ребенка. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В программе запланированы семейные соревнования и отдых. Он поможет семьям воспитанников интересно и содержательно организовать свой досуг, повысит мотивацию ребенка и его родителей на сохранение и укрепление своего здоровья, и приобщение всех участников воспитательно-образовательного процесса к здоровому образу жизни.

Часть практических занятий проходит на свежем воздухе, поэтому будет способствовать укреплению здоровья, расширению кругозора, развитию двигательной и умственной активности, умению общаться в коллективе.

Большое значение в программе дано краеведческим занятиям. Ребята планомерно изучают родной край, историю и природу, во второй и третий год обучения готовятся к научно- практическим конференциям, олимпиадам, участвуют в конкурсах.

Учебно-тематический план (Первый год обучения)

№	Темы	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Юные исследователи и путешественники 1. Беседа о путешествиях, фильм 2. Первое путешествие	2	8	10
2.	Любители природы 1. Растения и животные 2. Турист - следопыт 3. Лес- дом для растений и животных	4	8	12
3.	Как я устроен. Помогу себе сам 1. Строение человека 2. Первая помощь	2	4	6
4.	Я изучаю родной край 1. Моя Бурятия 2. Природа Бурятии 3. Байкал – око Сибири 4. Писатели Бурятии 5. История Бурятии 6. Народы Бурятии и традиции 7. Мой Улан-Удэ 8. Экскурсия в музей	14	8	22
5.	Укрепляем здоровье 1. В здоровом теле – здоровый дух! 2. Скалолазание, техника 3. Техника пешеходного туризма 4. Лыжные прогулки, техника ходьбы 5. Игра «Здоровье», тестирование	8	24	32
6.	Собираемся в поход 1. Что с собой в поход	6	8	14

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Рюкзак, укладка 3. Карта местности 4. Первый поход 			
7.	<p>Карта – друг и помощник</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. План местности, план школы 2. Топография для юных туристов 3. Карта для ориентирования 4. Соревнования по спортивному ориентированию <ul style="list-style-type: none"> 1. Лабиринт в спортивном зале 2. Парковое краеведческое ориентирование 3. Соревнования «Багульник» 4. Соревнования «Российский Азимут» 5. Всемирный День ориентирования 	8	40	48
8.	<p>Праздники и соревнования</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Мама, папа и я - спортивная семья 2. День Матери 3. Туристский Новый год 4. Сагаалган 5. 23 февраля и 8 марта 6. Шахматно- шашечный турнир 	0	48	48
9.	<p>Помощники охраны природы</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Красная книга просит о помощи 2. Экологическая акция «День птиц» 3. Календарь природы 	4	8	12
10.	<p>Тропинки путешественников</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Путевые заметки , дневник 2. Походы выходного дня 	4	8	12
11.				
	Итого:	52ч	164ч	216 ч

I. Юные исследователи и путешественники

Как появилась жизнь на Земле. Земля как планета. Освоение космоса.

Какую пользу, приносят походы и экскурсии. Необычные виды туризма: спелеотуризм, конный, путешествие на воздушном шаре и т.д. “Межпланетный” (“космический”) туризм – возможно ли это!?!.. “Путешествие” на свою планету (игра воображение).

II. Любители природы

Растения состоят из клеток, почему они зелёные. Разновидности стеблей “Живые барометры” – помощники в определении изменения в состоянии погоды. Разнообразие растений в связи с почвенно-климатическими условиями. Растения родного края.

Виды млекопитающих, пресмыкающихся, земноводных, рыб, птиц, насекомых. Развитие животных до и после рождения. Турист-следопыт: изучающий следы, животных-синоптиков. Зависимость строения органов от условий существования.

Лес – дом для растений и животных.

III. Как я устроен

Как я устроен человек? – система пищеварения, дыхания, кровообращения; Органы восприятия и общения – общее строение глаза, носа, языка, уха, мозговых центров.

Что бы ни случилось беды – профилактика заболеваний и травматизма, отравлений. Помогу себе сама – гигиена, первая медицинская помощь (накладывание шины, перевязки и т.д.). Как правильно питаться. Юный турист учится правильно дышать, следить за осанкой. Физическая подготовка юного туриста, контроль и самоконтроль.

Растения – враги и друзья: о лекарственных, плодово-ягодных съедобных растениях, съедобных грибах. Осторожно – ядовиты!

IV. Я изучаю родной край

Понятия родина, родной край. Бурятия – столица нашей республики.

Природа Бурятии- растительный и животный мир. Экскурсии в музеи города. Достопримечательности республики- природные и исторические памятники. История Бурятии. Писатели Бурятии- произведения о родном крае. Байкал- достояние нашей планеты. Реки и озера Бурятии. Народы Бурятии и традиции. Улан-Удэ – столица Бурятии

V. Укрепляем здоровье!

Беседа о здоровье, здоровьесбережении, здоровых и вредных привычках. Развитие туристских навыков: скалолазание, этапы техники пешеходного туризма, лыжные прогулки, походы. Игра по станциям «Здоровье».

VI. Собираемся в поход

Снаряжение туриста, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Название вещей, несколько слов о их истории. Из какого материала пригодны для использования. Демонстрация укладки рюкзака, установка палатки.

Правила передвижения (направляющий, замыкающий). Нормы и правила хождения в природном окружении (по склону, в лесу, у реки и т.д.). Распределение туристских обязанностей. Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста. Укладывание рюкзака детьми. Завязывание простейших туристских (морских) узлов.

Малый, большой привал, бивак. Организация привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе (посёлке, деревне), в лесу, у реки; спуске и подъёме по склону.

VII. Карта - друг и помощник

О карте и плане. Какие карты бывают. Работа с планом микрорайона, города. Что такое компас. Определение севера, юга по компасу.

В мире ориентиров. Игры и соревнования на ориентирование по плану детского сада и прилегающей территории.

Нарисуй свой путь – маршрут пути в виде ломаной линии с нанесением топографических знаков. Топографические игры

VIII. Помощники охраны природы

Подземная кладовая Земли и её охрана. Охраняемые территории, зачем они нужны. “Красная книга” просит о помощи: редкие и исчезающие виды растений и животных.

Правильно ли мы делаем – осушение болот, вырубка леса, возведение плотин, городские свалки... - причины вымирания растительного и животного мира. Охрана природы – это охрана здоровья!

Тише, - птицы на гнезде: правила отдыха на природе. Нужен ли лесу “отдых”? Зоны туризма и отдыха края.

IX. Тропинки путешественников

Юный турист исследователь природы. “Путевые заметки” – оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме. Участие в природоохранных делах: очистке территории от мусора, “заживлении ран от костров” – восстановление мест старых кострищ и т.д. Организация похода.

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Оздоровительная роль туризма	4	2	2
1.2	Правила поведения в природе	6	2	4
		10	4	6
2. Азбука туристско-бытовых навыков				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Безопасность в туристских мероприятиях	4	0	4
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	6	2	4
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	0	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	4	0	4
		26	5	21
3. Азбука топографии				
3.1	Рельеф местности	2	1	1
3.2	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	0	4
3.3	План местности	2	1	1
3.4.	Условные знаки, топонимы	6	2	4
		14	4	10
4. Друзья – защитники леса				
4.1.	Пожар. Источники воспламенения Причины возникновения пожаров, Лесной пожар	8	4	4
4.2.	Виды костров	4	2	2
4.3.	Правила противопожарной безопасности дома. Режим в общественных местах	2	2	0
4.4.	Акция «Новогодняя елочка»	4	0	4
		18	8	10
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена юного туриста	4	2	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4

5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	0	4
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		24	8	16
6. Основы краеведения				
6.1	Бурятия, карта Бурятии, районы	8	2	6
6.2	Моя школа, история школы	6	2	4
6.3	Природа моего края	6	2	4
6.4.	Рельеф Бурятии	6	2	4
6.5.	Озеро Байкал, экскурсия в БНЦ	6	2	4
6.6.	Растительный мир Бурятии	6	2	4
6.7.	Животный мир Бурятии	6	2	4
6.8.	Народные праздники (Сагаалган, Масленица)	8	0	8
		52	14	38
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма				
7.1	Пешеходный туризм, правила вида	2	2	0
7.2	Спортивный туризм	10	2	8
7.3	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8
7.4	Лыжный туризм	10	2	8
7.5.	Скалолазание	10	2	8
7.6.	Итоговый поход, учебно- тренировочные сборы	30		30
		72	10	62
Итого		216	53	163

Содержание программы

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 на экскурсиях и туристских прогулках.

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

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).

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. Экскурсия в музей города.

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 для туристского похода, 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). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

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

Практическое занятие

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

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

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

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка для транспортировки палатки.

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

2.8. Туристская группа в походе (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

3. Азбука топографии

3.1. Рельеф местности

Понятие о рельефе, рисовка рельефа, задания на обозначения отрицательных и положительных форм рельефа, тесты.

3.2. Мой дом, моя школа, школьный двор

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

Практические занятия

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

3.3. План местности

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

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

Практические занятия

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

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). Игровые мероприятия по теме.

3.4. 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). В Роль топографа 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 прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

4. «Друзья – защитники леса»

4.1. Пожар, источники воспламенения. Причины пожаров

Экскурсия в пожарную часть, знакомство с профессией пожарного

4.2. Виды костров. Отличия. Правила обращения с костром.

4.3. Правила противопожарной безопасности.

4.4. Проведение новогодней акции для младших классов, Участие в конкурсах рисунков о пожарной безопасности и др.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. 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 санитаря туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2 Оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

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

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

6.1. Бурятия, территория, карта Бурятии, районы Бурятии, природные особенности районов, природные памятники.

6.2. Моя школа

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

Практические занятия

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

6.3. Природа родного края

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

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

Практические занятия

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

6.4. Рельеф Бурятии. Особенности рельефа

6.5. Озеро Байкал. Природные особенности озера, обитатели озера, урок «Экология Байкала», экскурсия в Бурятский научный центр.

6.6. Растительный мир Бурятии. Дикорастущие растения Бурятии, лекарственные растения, ядовитые растения, Изучение растений в природе

6.7. Животный мир Бурятии. Экскурсия в Этнографический музей.

6.8. Народные праздники (Сагаалган, Масленица). Традиции народов Бурятии, культура и обычаи.

Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу». Народные праздники «Сагаалган», «Масленица». Игры народов, проживающих в Бурятии.

7. Спортивно-оздоровительного Азбука туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Спортивный туризм. Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

7.3. Полоса препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.4. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео - или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение от намокания обуви (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

7.5. Скалозание. Основы скалолазания. Тренировки на скалолазной стенке 1 раз в месяц с ноября по март. Тренировка на Тологое (практика)

7.6. Итоговый поход. Туристский слет.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Тестирование с целью выявления

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

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. 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 воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Зачетный летний поход, учебно- тренировочные сборы

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков краеведения.

Учебно-тематический план
(Третий год обучения)

№ п/п	Тема. Теоретические знания	Теория	Практика	Всего часов
1	Понятие о туризме и спортивном ориентировании	2	-	2
2.	Безопасное поведение на экскурсиях, в походах	2	0	2
3.	Основы безопасности в природной среде	2	0	2
4.	Техника спортивного ориентирования	8	0	8
5.	Понятие об азимутальном ходе. Движение по азимуту. Компас и работа с ним. Основные виды азимутальных ходов. Техника снятия азимута на ходу.	8	2	10
6.	Техника бега по лесу. Физико-географические особенности лесных массивов в кроссовом беге.	2	8	10
7.	Техника отметки на КП. Легенда и ее условные знаки. Карточка участника.	2	4	6
8.	Район КП и его чтение по карте. Техника и основные способы поиска КП. Поиск КП по легенде. Расположение карты в движении.	2	4	6
9.	Тактическая подготовка ориентировщика. Тактика выбора движения. Особенности ориентирования «по выбору»	2	4	6
10.	Тактика соперничества на дистанции. Психологическая устойчивость на дистанции спортивного ориентирования к соперникам и сбивающим факторам. Способы их преодоления.	2	4	6
11.	Предстартовое состояние и настрой спортсмена. Психологическая уверенность в правильности подготовки самого ориентировщика, настрой на «успех»	2	4	6

14.	Краеведческое ориентирование	2	8	10
15	Участие в Кубковых стартах и соревнованиях по СО (анализ тренировок)	2	24	26
16	Здоровье человека (беседа, викторина)	2	4	6
17	Медицинская аптечка	2	-	2
18	Первая помощь в походе	2	-	2
19	Ядовитые и лекарственные растения, животные.	2	-	2
20	Стихийные природные явления, Знаки аварийной ситуации	2	2	4
21	Питание в походе	2	-	2
22	Беседа с врачами Центра Здоровья, Центра СПИД	2		2
23	Участие в оздоровительных акциях (Кросс наций, Российский азимут, Зарядка здоровья)	-	24	24
25	Праздник «День здоровья»		8	8
26	Краеведческое исследование: историческое, географическое, экологическое, этнография, археология, геология. Участие в конференциях.	2	8	10
27	Самостоятельная работа в библиотеке, видеотеке.	2	4	6
28	Экскурсии по родному краю		32	32
29	Узлы и их применений	2	4	6
30	Полоса препятствий с преодолением препятствий		8	8
31	Нитка маршрута. План-график похода	2	-	2
32	Организация бивака	2	2	4
	Всего:	48	168	216

Содержание

1. Понятие о туризме и спортивном ориентировании. Роль ориентирования. Повторение пройденного материала.
2. Основы безопасности в природной среде. Инструктаж техники безопасности в пешем походе. Бытовая безопасность.
3. Безопасное поведение на экскурсиях, в походах.
4. Техника спортивного ориентирования. Отработка навыков ориентирования на соревнованиях «Золотая осень», «Туриада»
5. Понятие об азимутальном ходе. Движение по азимуту. Компас и работа с ним. Основные виды азимутальных ходов. Техника снятия азимута на ходу. Практические действия.
6. Техника бега по лесу. Физико-географические особенности лесных массивов в кроссовом беге. Практика на местности
7. Техника отметки на КП. Легенда и ее условные знаки. Карточка участника. Электронное оборудование. Чип, станции . техники отметки КП на станциях.
8. Район КП и его чтение по карте. Техника и основные способы поиска КП. Поиск КП по легенде. Расположение карты в движении.
9. Тактическая подготовка ориентировщика. Тактика выбора движения. Особенности ориентирования «по выбору»
10. Тактика соперничества на дистанции. Психологическая устойчивость на дистанции спортивного ориентирования к соперникам и сбивающим факторам. Способы их преодоления.
11. Предстартовое состояние и настрой спортсмена. Психологическая уверенность в правильности подготовки самого ориентировщика, настрой на «успех»
12. Краеведческое ориентирование. Вопросы по истории, природе, культуре Бурятии, достопримечательности.
13. Участие в Кубковых стартах и соревнованиях по СО (анализ тренировок)
14. Здоровье человека (беседа, викторина) Основы здоровьесбережения.
15. Медицинская аптечка. Набор необходимых медикаментов в дорогу,
16. Первая помощь в походе. Укусы, ушибы. Ранения, повязки. Первая помощь при отравлении, утоплении, ожогах.
17. Ядовитые и лекарственные растения. Растения Бурятии, применяющиеся в лекарственных целях. Грибы, помощь при отравлении.

18. Стихийные природные явления: пожары, грозы, наводнения, землетрясения, причины и помощь.

Знаки аварийной ситуации.

19. Питание в походе. Режим туристкой прогулки, похода, составление меню.

20. Беседа с врачами Центра Здоровья, Центра СПИД. Акция «Здоровье»

21. Участие в оздоровительных акциях (Кросс наций, Российский азимут, Зарядка здоровья, день Здоровья для воспитанников детского дома «Малышок»)

22. Праздники «День здоровья»

23. Краеведческое исследование: историческое, географическое, экологическое, этнография, археология, геология. Участие в конференциях.

24. Самостоятельная работа в библиотеке, видеотеке

25. Экскурсии по родному краю и предпрофессиональная подготовка (УУАЗ(Авиазагод), кондитерская фабрика «Амта», Геологический музей, Тункинский район, Прибайкальский район)

26. Туризм (Узлы и их применения, декоративные узлы) .

Полоса препятствий с преодолением препятствий. Нитка маршрута. План-график похода. Организация бивака

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
3. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
5. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
6. Каленин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
7. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
11. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
12. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
13. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
14. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.
15. История Бурятии в вопросах и ответах. – Вып. 1, 2, 3. – Улан-Удэ, 1990, 1991, 1992.
16. История Бурятии. Век XX. Ч.1. и 2. – Улан-Удэ, 1992, 1993.
17. История Бурят-Монгольской АССР. – Улан-Удэ, 1954.
18. История Бурятской АССР – Улан-Удэ, 1959.
19. История Сибири: в 5 т. – Л.: Наука, 1968.
20. Бадмаева Р.Д. Бурятский народный костюм. – Улан-Удэ, 1987.
21. Басаева К.Д. Семья и брак бурят. – Новосибирск, 1980.
22. Болонев Ф.Ф. Семейские: историко-этнографические очерки. – Улан-Удэ, 1985.
23. Семина Г.М. Из истории Улан-Удэ: Документы и фотографии. – Улан-Удэ, 1995. – 32 с.

24.Э.В. Демин, Г.И. Татьков. Последствия землетрясений на территории Бурятии..

Изд-во Улан-

Удэ 1996.

25.Г.С. Усыскин В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов.

Изд-во ЦДЮТур МО РФ 1996.

Сайты для работы

1. Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
2. Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
3. Туригротэка (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
4. Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
5. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
7. Озеров А.Г. Методические рекомендации “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
8. Как организовать поход с детьми <http://www.turistenok.ru/planning.html>
9. Всё для похода <http://pohod.home.nov.ru/duty.htm>

Оборудование для теоретических занятий в учебном кабинете:

1. Столы (один на два воспитанника)
2. Стулья (для каждого воспитанника)
3. Компьютер (один)
4. Фотоаппарат (один на группу)
5. Медиапроектор (один)
6. Экран (один)

7. Карточки-задания
8. Карты топографические, для спортивного ориентирования, атласы.
9. Литература детская
10. Учебные фильмы
11. Таблицы, схемы
12. Медицинская аптечка

Туристское снаряжение:

1. Палатка
2. Коврики (у каждого воспитанника)
3. Костровое оборудование
4. Ремонтный набор
5. Походная аптечка (групповая и индивидуальные)
6. Верёвки различного диаметра
7. Компаса
8. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карты

Авторские методические материалы

1. Сборник материалов в помощь педагогам в области туризма, краеведения, ориентирования.
2. Сборник тестов и вопросов по Бурятии
3. Рабочая тетрадь «Улан-Удэ»
4. Сборник материалов «Путешествуя по Бурятии»
5. Дневник для работы с учащимися «полевая экология нашей местности»