

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Коряжмы»

Утверждено  
на школьном методическом совете  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 г.

Утверждено  
приказом директора  
МОУ «СОШ № 2»  
от 01.09.2023 г. № 188-од

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**«Детский туризм»**

Срок реализации – **1 год**  
Возраст детей – **8-11 лет**

Педагог дополнительного образования:  
Уголькова Любовь Гайнановна

г. Коряжма  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной программы:**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программы
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Особенности организации образовательного процесса
- 1.5. Форма обучения
- 1.6. Режим занятий
- 1.7. Цель и задачи программы
- 1.8. Учебный план программы
- 1.9. Содержание учебного плана
- 1.10. Планируемые результаты реализации программы.

### **Комплекс организационных педагогических условий:**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методическое обеспечение
- 2.6. Список информационных ресурсов

# **I. Комплекс основных характеристик программы:**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала волновать представителей широкой общественности и политиков. Поздно бить тревогу и заниматься исследованиями, необходимо принимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – свой малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса, входящих в базисный учебный план. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций.

В путешествиях учащиеся изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой своей страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, выполняют задания учебно-воспитательных, научных, общественных учреждений и организаций.

По выражению А.С. Макаренко, сочетание туристкой и краеведческой работы позволяет педагогу осуществлять воспитательно-оздоровительный процесс «на каждом квадратном метре». Все люди, думая о будущем, сравнивают настоящее с прошлым. Нормальному человеку свойственно решать: что взять в будущее, что надо изменить в настоящем, что следует восстановить из прошлого. В конечном счете, основа истории – это опыт, основа культуры – память. Туристско-краеведческая деятельность всегда была важной составляющей образования детей, воспитания общественного сознания, приобщения к культуре старших поколений. Важно, чтобы изучать родной край не только по книгам и музейным коллекциям, но и в туристских походах и путешествиях, способствующих формированию духовно и физически здорового поколения. Туристско-краеведческая деятельность позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического воздействия – воспитание, обучение, оздоровление, профессиональную ориентацию, социальную адаптацию учащихся. Программа способствует свободному проявлению творчества туристов-краеведов, позволяет раскрыть свой потенциал.

## 1.2. Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 11 лет.

## 1.3. Объем и срок освоения программы

Объем программы - 1 год. Общее количество часов в год на каждую группу – 102.

## 1.4. Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с учебным планом объединения сформированы одного возраста с постоянным составом.

**1.5. Форма обучения:** очная (теоретические и практические занятия, экскурсии, выезды, походы).

**1.6. Режим занятий:** занятия с учащимися проводятся: 2 раза в неделю по 1,5 занятия (2 занятия в неделю). Длительность одного занятия - 40 минут.

## 1.7. Цель и задачи программы.

**Цель программы** – формирование знаний о туризме и краеведении, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Программа предусматривает решение следующих основных задач:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

## 1.8. Учебный план программы

№	Наименование разделов	Количество часов			Контроль
		всего	теория	практические занятия	
<b>1. Введение</b>					
1.1.	Оздоровительная роль туризма	1	1		
1.2.	Правила поведения юных туристов	2	1	1	собеседование
	Всего	3	2	1	
<b>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
2.2.	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	2		2	
2.4.	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	
2.5.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	
2.6.	Групповое снаряжение и уход за	2	1	1	

	ним				
2.7.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	
2.8.	Организация бивуаков и охрана природы	4	1	3	
2.9.	Установка палаток	2		2	Практическое задание
2.10.	Туристическая группа на экскурсионной прогулке	2	1	1	
	Всего	22	8	14	Тест по теме
<b>3. Азбука топографии</b>					
3.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1	
3.2.	План местности	2	1	1	
3.3.	Условные знаки	4	2	2	
3.4.	Ориентирование по сторонам горизонта	3	1	2	
	Всего	11	5	6	Тест по теме
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>					
4.1.	Ориентирование на местности	6	2	4	
4.2.	Виды туристского ориентирования	12	2	10	
4.3.	Способы отметки на КП	2	1	1	
4.4.	Экскурсионное ориентирование	4	1	3	Практическое задание
	Всего	24	6	18	Тест по теме
<b>5. В гостях у доктора Айболита</b>					
5.1.	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	
5.2.	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1	
5.3.	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	1	1	
5.4.	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
	Всего	9	4	5	Тест по теме
<b>6. Основы краеведения</b>					
6.1.	Родословная	2	1	1	
6.2.	Земляки	3	1	2	
6.3.	Природное наследие	10	2	8	
	Всего	15	4	11	Тест по теме
<b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>					
7.1.	Пешеходный туризм	5	1	4	экскурсия
7.1.1.	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	3	1	2	
7.1.2.	Туристские узлы и их применение	3	1	2	
7.2.	Лыжный туризм	2	1	1	
	Всего	13	4	9	поход
<b>8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
8.1.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	5	1	4	
8.2.	Зачетное занятие на местности	1			
Итого		5	1	4	

ИТОГО	102	34	68	
-------	-----	----	----	--

## 1.9. Содержание программы

### 1. Введение (3 часа)

#### 1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

*Практические занятия.* Знакомство детей с помещениями (учебным кабинетом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, стадионом), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочной площадке, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний и игр.

*Практические занятия.* Прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

### 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (22 часа)

#### 2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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.

#### 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. Знание телефонов аварийных служб.

*Практические занятия.* Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной 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. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.* Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке» Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы, ДДТ) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

#### 2.4.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.

*Практические занятия.* Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

#### 2.5.Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. 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). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии).

#### 2.6.Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, костровище, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

*Практические занятия.* Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

#### 2.7.Организация бивуаков и охрана природы

Бивуак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Требования к бивуакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивуака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и мытья посуды).

Практические занятия. Планировка и организация бивуака на местности. Организация бивуачных работ.

#### 2.8. Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места для установки палатки. Требования к месту для установки палатки. Установка палатки, тента для палатки.

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

*Занятия на местности.* Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки

#### 2.9. Туристская группа на туристской 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). Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

*Занятия на местности.* Построение в походную колонну. Организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### 3. Азбука топографии (11 часов)

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

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе, школьном дворе и ДДТ.

*Практические занятия.* Экскурсия по зданию школы, ДДТ. Кабинетам и другим помещениям.

#### 3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности на рисунке, схеме или плане.

*Практические занятия.* Рисование плана стола (парты), кабинета, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, около ДДТ.

#### 3.3. Условные знаки

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



*Практические занятия.* Рисование условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

*Занятия на местности.* Составление легенды движения группы условными знаками.

### 3.4. Ориентирование по сторонами горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. 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 .

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование (24 часа)

### 4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки. Способы передвижения и ориентирования на местности.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

*Занятия на местности.* Ориентирование с использованием легенды в школе, ДДТ ,микрорайоне школы.

### 4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию.

*Практические занятия.* Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

*Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.* Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе.

*Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.* Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте.

*Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.* Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору.

### 4.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП .

*Занятия на местности.* Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

#### 4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне школы, на своей улице, в городе.

*Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде.* Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.

### 5. В гостях у доктора Айболита (9 часов)

#### 5.1. Оказание первой доврачебной помощи

##### Оказание первой доврачебной помощи:

- при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

##### Профилактика:

- при попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;
- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

#### 5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

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

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

#### 5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). 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.

#### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

*Практические занятия.* Способы транспортировки пострадавшего на руках. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

*Занятия на местности.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристической группе при транспортировке пострадавшего.

## **6. Основы краеведения (15 часов)**

### 6.1.Родословная

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

*Практические занятия.* Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

### 6.2.Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои друзья ». Интересные люди города. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны .

*Практические занятия.* Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами.

### 6.3.Природное наследие

Растения и животные родного края. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии.

*Практические занятия.* Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями).

*Занятия на местности.* Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

## **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (13 часов)**

### 7.1.Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

*Занятия на местности.* Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. 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 на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам.

## 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма .

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия.

*Занятия на местности.* Переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (каваны) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## 7.3. Туристские узлы и их применение

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристических прогулках (походах).

*Практические занятия.* Вязка узлов по названию и по их назначению.

## 7.4. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

*Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умения правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами .

*Занятия на местности.* Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м .

*Лыжные прогулки.* Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

## 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (5 часов)

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся . Развитие силы.

*Практические занятия.* Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости . Спортивные игры.

*Занятия на местности.* Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

### 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирования обучающихся.

**Входное тестирование и диагностика** проводится осенью. Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета

окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практические занятия.* Рисование детей на тему «Моя семья».

## 1.10 Планируемые результаты

### Обучающиеся должны знать:

- условные топографические знаки
- ориентироваться по карте и на местности.
- лекарственные растения родного края

### Уметь:

- работать с картой.
- читать топографические знаки
- оказывать первую доврачебную помощь

## II. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1 Календарный учебный график

№ группы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1-1а	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102
2-1б	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102
3-1в	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102
4-3в	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102
5-4а	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102
6-4б	12	12	10	13	9	12	12	15	7	102

### 2.2. Условия реализации программы:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- столы учебные, стулья со спинками;
- стеллажи для хранения документации, методической литературы, пособий, наглядных материалов;
- аптечка для оказания первой мед.помощи;
- туристическое оборудование.

### 2.3. Формы аттестации

- собеседование, тестирование,
- зачетное занятие на местности

### 2.4. Оценочные материалы:

#### Тест: «Люби и знай свой северный край»

1. Какая река протекает через всю Архангельскую область и впадает в Белое море?

- А) Мезень
- Б) Северная Двина
- В) Онега

2. С каким обозом пришёл в Москву Михайло Ломоносов?

- А) мясным
- Б) пушным
- В) рыбным

3. Зачеркни лишнее

- А) Пинега
- Б) Вага
- В) Кен.озеро
- Г) Мезень

4. Северная ягода-морошка растёт ...

- А) на дереве
- Б) на болоте
- В) на опушке леса

5. Столица Поморья

- А) Онега
- Б) Архангельск
- В) Новодвинск

6. Как называют большие заливы Белого моря

- А) «нос»
- Б) «рукав»
- В) «губа»

7. На что похожа Архангельская область на карте?

- А) птицу
- Б) серну
- В) звезду

8. Из чего мастерили птицу «счастья» ?

- А) камня
- Б) щепы
- В) глины

9. Цвета мезенской росписи?

- А) черный, красный
- Б) зеленый, красный, черный
- В) зеленый, желтый, красный, черный

### Материал для проведения игры “ Архангельская говоря”.

1. Наш край называется **Поморье**, потому что он лежит « по морю» у Белого моря. Столица Поморья – город **Архангельск**. Жители Поморья – **поморы**. Соседи поморов, которые живут севернее – **ненцы**.
2. **Белое море** так называется потому что, оно большую часть года покрыто льдом, а летом отражает в своих сводах белые ночи. В поморских песнях белое море называется **гандвик**.
3. Тёплый ветерок с Белого моря называется **моряна**. Холодный ледяной ветер с севера – **сиверко**.

4. Самая главная река нашего края – **Северная Двина**. Двина получила своё название в народе от того, что сдвинулись две реки и получилась третья. Северная Двина образуется от слияния двух рек – **Юга и Сухоны**.
5. В Белом море водится рыба: **треска, сёмга, навага, морской окунь . сельдь, корюшка, камбала** . А в северных реках водится : **щука, окунь, лещ, ёрш**. Рыбу солят, коптят, жарят, варят уху. С рыбой пекут поморский пирог – кулебяку.
6. На дне Белого моря и в некоторых реках водился **жемчуг**.
7. В северных лесах растут ягоды : **брусника, черника.клюква, морошка, голубика, малина, смородина, земляника**. Царица северных ягод – **морошка**.  
Из брусники пекут пироги, варят варенье, делают морс , джем.  
Из черники пекут пироги, варят варенье, парят, сушат, варят кисель.  
Из клюквы пекут пироги, варят кисель, делают морс.  
Сборщицу ягод поморы называют **березя** .  
Черпак для сбора брусники называется **грабилка**.
8. На севере растут деревья : сосна, осина, рябина, берёза, но больше всего елей. **Ель** – царица северных лесов.
9. Летом на северных лугах можно увидеть цветы : **колокольчики, ромашки, иван – чай, одуванчики, лютики, клевер, васильки, Иван – да – Марья** и др.
10. На ночном небе можно увидеть созвездия – **Большую и Малую Медведицу** . Самая яркая звёздочка в хвосте Малой Медведицы называется **Полярная**.
11. С наступлением холодов в тёмном северном небе вспыхивают **сплохи**. Так поморы называют **северное сияние**.

### Проверочная работа к теме : Туристское и экскурсионное ориентирование



Обозначить на карте города:



- Школа № 1,2,3,4,5,6,7



- Дом детского творчества, Дом культуры, МЦ «Родина», школа искусств

- городская поликлиника, стоматология, детская поликлиника

- городская администрация, с\к «Олимп», двенадцатиэтажка, стадион «Труд»

## **2.5. Методическое обеспечение:**

**Методы, формы и содержание занятий** направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 7-13 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается малое количество уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях, играх. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении трех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются врачи, спасатели и спортсмены.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в однодневных походах, и других туристско-краеведческих мероприятиях.

### **Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, карт,
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическая деятельность проводится на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: собеседование, тестирование, зачетные занятия.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией по спортивному туризму,

**Формы учебной деятельности** предусматривают два вида организации обучающихся:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга(экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)



Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход-путешествие, игра, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки туристов являются походы, которые проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления обучающихся.

## **2.6 Список информационных ресурсов:**

-Дидактические материалы

-Видео –аудиоматериалы

### **Литература для педагога:**

1. Бардин К. Азбука туризма – М:Просвещение, 1981
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М: ЦРИБ «Турист», 1988
3. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М: ЦРИБ «Турист», 1979

### **Литература для обучающихся:**

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика – М: Физкультура и спорт, 1985
2. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб.2)- М: ЦДЮТур РФ, 1994
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся – М: ЦДЮТК МО
4. Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере»,
5. Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания»,
6. И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.»,
7. Ю.А.Штюмер «Краткий справочник туриста»,
8. методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье»,
9. методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму»,
10. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма»,
11. методическая разработка «Туристические маршруты по Архангельской области»,
12. методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка»,
13. «Рабочая тетрадь по туризму»,
14. А.А.Михайлов«Игровые занятия в курсе ОБЖ»,
15. комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах».
16. Во время практических занятий используются: различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки; туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;