


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зеленгинская средняя общеобразовательная школа им.Н.В.Кашина»**

<p align="center">«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 28.08.2018г.</p>	<p align="center">«Согласовано» школьным метод. советом приказ № 4/1 от 01.09. 2018г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» приказ директора № 1/1 от 01.09.2018г А.А. Казиев</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Юный турист: изучаю родной край»

Срок реализации – 3 года

Возраст учащихся – 8-11 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование», «Планируемых результатов начального общего образования» и авторской программы «Юный турист: изучаю родной край» для внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) Д.В. Смирнова (Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Вентана-Граф, 2013. - (Начальная школа XXI века).

Программа «Юный турист» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа туристической деятельности с младшими школьниками тесно связана с содержанием следующих учебных дисциплин: «Окружающий мир», «Физическая культура», «Литературное чтение», «Технология» и др. Более того, виды и направления внеурочной деятельности интегрируют результаты учебной деятельности — универсальные учебные действия в конкретных формах организации активной практико-ориентированной деятельности (самодеятельности) обучающихся в туризме и краеведении, что, собственно, и обеспечивает их взаимосвязь и формирование качественно новых универсальных учебных действий. Содержание программы «Юный турист: изучаю родной край» призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Актуальность программы

В процессе овладения практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека;

В процессе двигательной деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье младшего школьника, а также сохранение окружающего мира; изучение природного и культурно-исторического наследия России.

Изучение данного курса обеспечивает духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Новизна данной программы

Методологической основой содержания должны являться единство образовательного пространства и времени последовательной смены состояний развития личности обучающегося, а также его самовыражение, самоопределение и самореализация в активных формах деятельности. Важным при этом является относительно свободный выбор содержания, форм и методов деятельности (самодеятельности) на основе личностно ориентированного, развивающего образования и принципов деятельностного развития.

При организации внеурочной деятельности, следует чётко определять её отличительную психолого-педагогическую позицию: основной организационной формой должна стать сюжетно-ролевая игра.

Ведь игра — интересный и захватывающий процесс, в котором каждому участнику, младшему школьнику, приходится реагировать на то, как складываются игровые ситуации. В процессе игры во внеурочной деятельности (на туристской прогулке, в походе или на экскурсии) выявляются индивидуальные особенности поведения ребёнка в различных сюжетно-ролевых ситуациях, раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Цели программы:

-развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического психоэмоционального здоровья.

При этом предполагается решение следующих задач:

- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- изучение основ туристско-краеведческого мастерства;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме и краеведении;
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом и краеведением как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях; освоение технологии здорового образа жизни; усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие познавательной и творческой активности обучающихся;

- вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность: проведение наблюдений, опытов и др.;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы;
- развитие рефлексии — способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Занятия проводятся как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, парка или лесного массива.

Проектирование занятий необходимо основывать на следующих принципах: природосообразности, учёта возрастных особенностей детей, коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения

- 2 - 4 годы обучения – 1 час в неделю – 34 учебных часа в год.

Формы и режим занятий Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

2 – 4 года обучения – 1 раз в неделю по 45 мин.

Ожидаемый результат реализации программы «Юный турист: изучаю краеведение»:

2 -4 классы:

- освоению основ краеведения, азбуки туристско-бытовых навыков и туристского ориентирования;
- формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков;

обучению двигательным действиям (элементам передвижения пешком и на лыжах при транспортировке груза-рюкзачка), общему укреплению здоровья и закаливанию организма;

- развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств);
- овладению техникой преодоления простейших препятствий пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;
- развитию навыков межличностной коммуникации;
- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные

Личностные результаты

К **личностным** результатам относится система ценностных ориентаций младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

Метапредметные результаты

К **метапредметным** результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные УУД:

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные УУД: *Познавательные универсальные учебные действия* — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе

туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные УУД:

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных вне учебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Подведение итогов работы за год может быть организовано в различных формах общественной презентации:

- выставка;
- показательные выступления;
- краеведческий конкурс, конференция; туристское путешествие с участием сверстников, педагогов образовательного учреждения и родителей обучающихся.

Учебный план

№	Тема изучаемого раздела	2 год обу- чения	3 год обу- чения	4 год обу- чения
1.	Введение	1 ч.	1 ч.	1 ч.
2.	Правила поведения юных путешественников	2 ч.	2 ч.	2 ч.
3.	Азбука туристско-бытовых навыков	4 ч.	4 ч.	4 ч.
4.	Я, моё тело и моё здоровье	4 ч.	4 ч.	4 ч.
5.	Азбука туристского ориентирования	4 ч.	4 ч.	4 ч.
6.	В гостях у путешественников- героев сказок	3 ч.	3 ч.	3 ч.
7.	Путешествие во времена года	4 ч.	4 ч.	4 ч.
8.	Путешествие в мир моей школы	2ч.	2ч.	2ч.
9.	Загадки школьного двора	2ч.	2ч.	2ч.
10.	Азбука путешественника	8ч.	8ч.	8ч.
	Итого:	34 ч	34 ч.	34 ч

Учебно – тематический план

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Введение	1ч.	0,5 ч.	0,5
2.	Правила поведения юных путешественников	2 ч.	1 ч.	1 ч.
3.	Азбука туристско-бытовых навыков	4 ч.	1 ч.	3 ч.
4.	Я, моё тело и моё здоровье	4 ч.	1 ч.	3 ч.
5.	Азбука туристского ориентирования	5ч.	1 ч.	4 ч.
6.	В гостях у путешественников-героев сказок	3 ч.	1 ч.	2 ч.
7.	Путешествие во времена года	4 ч	1 ч.	3 ч.
8.	Путешествие в мир моей школы	2ч.	1 ч.	1 ч.
9.	Загадки школьного двора	2ч.	1	1
10.	Азбука путешественника	7ч.	1ч.	6ч.
	Итого:	34 ч.	9,5 ч.	24,5 ч.

**Учебно – тематический план
3-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Введение	1ч.	0,5 ч.	0,5
2.	Правила поведения юных путешественников	2 ч.	1 ч.	1 ч.
3.	Азбука туристско-бытовых навыков	4 ч.	1 ч.	3 ч.
4.	Я, моё тело и моё здоровье	4 ч.	1 ч.	3 ч.
5.	Азбука туристского ориентирования	5ч.	1 ч.	4 ч.
6.	В гостях у путешественников-	3 ч.	1 ч.	2 ч.

	героев сказок			
7.	Путешествие во времена года	4 ч	1 ч.	3 ч.
8.	Путешествие в мир моей школы	2ч.	1 ч.	1 ч.
9.	Загадки школьного двора	2ч.	1	1
10.	Азбука путешественника	7ч.	1ч.	6ч.
	Итого:	34 ч.	9,5 ч.	24,5 ч.

**Учебно – тематический план
4-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Введение	1ч.	0,5 ч.	0,5

2.	Правила поведения юных путешественников	2 ч.	1 ч.	1 ч.
3.	Азбука туристско-бытовых навыков	4 ч.	1 ч.	3 ч.
4.	Я, моё тело и моё здоровье	4 ч.	1 ч.	3 ч.
5.	Азбука туристского ориентирования	5ч.	1 ч.	4 ч.
6.	В гостях у путешественников-героев сказок	3 ч.	1 ч.	2 ч.
7.	Путешествие во времена года	4 ч	1 ч.	3 ч.
8.	Путешествие в мир моей школы	2ч.	1 ч.	1 ч.
9.	Загадки школьного двора	2ч.	1	1
10.	Азбука путешественника	7ч.	1ч.	6ч.
	Итого:	34 ч.	9,5 ч.	24,5 ч.

Содержание программы

2-й год обучения

Введение (1час)

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Движение — ходьба пешком и на лыжах укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Правила поведения юных путешественников (2 часа)

Правила поведения юных путешественников на занятиях. Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию школы.

Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

— юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;

— юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

— юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

—юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле —здоровый дух», «Чистота — залог здоровья».

Обязанности санинструктора туристской группы.

Азбука туристско-бытовых навыков (4 часа)

Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года.

Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины. Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы.

Требования к одежде. Личная посуда и средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними.

Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы.

Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи.

Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях.

Я, моё тело и моё здоровье (4 часа)

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Зарядка. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Утренний и

вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитаря туристской группы. Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия.

Роль родителей и обучающегося в ведении дневника. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Азбука туристского ориентирования (4 часа)

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности.

Движение по плану местности при помощи компаса.

В гостях у путешественников — героев сказок (3 часа)

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др. Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

«Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года (4 часа)

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр.

Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Создание аппликаций из природного материала на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, сбор лекарственных растений и пр.). Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде.

Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы. Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой.

Чтение рассказов о природе

Путешествие в мир моей школы (2 часа)

Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, школьной библиотекой, столовой, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др.

Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии. Правила осмотра экспозиций и экспонатов.

Подведение итогов экскурсии.

Обязанности знатоков.

Экскурсия в школьную библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Загадки школьного двора (2 часа)

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе. Виды растений (фауны) и животных (флоры) обитателей школьного двора. Школьный сад.

Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Азбука путешественника (7 часов)

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзачка и с рюкзачком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке.

Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. **Зачётное мероприятие (однодневный поход)**

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (1 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Подвижные игры на местности.

Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

Содержание программы

3-й год обучения

Введение (1час)

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей.

Оздоровительный эффект от водных процедур.

Правила поведения юных путешественников (2часа)

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

— юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;

— юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

— юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

— юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья».

Обязанности санинструктора туристской группы.

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Азбука туристско-бытовых навыков (4 часа)

Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины. Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки). Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование

бивака: оборудование кострища, место для приёма пищи, отдыха, гигиены, умывания и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсиях. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки. Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристическом походе. Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники). Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях.

Я, моё тело и моё здоровье (4 часа)

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Азбука туристского ориентирования (4 часа)

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Выявление представлений обучающихся о своём доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны

горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных на школьном дворе.

Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

В гостях у путешественников — героев сказок (3 часа)

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др. Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

«Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года (4 часа)

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов

экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Создание поделок из природного материала на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, сбор отпечатков, следов животных и птиц, сбор лекарственных растений и пр.). Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать объекты экскурсии (растения, животных, птиц и следы их жизнедеятельности).

Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы. Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой. Рассказы знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

Путешествие в мир моей школы (2 часа)

Знакомство детей с, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др.

Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии. Правила осмотра экспозиций и экспонатов.

Подведение итогов экскурсии.

Экскурсия в школьную библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать

экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Загадки школьного двора (2 часа)

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе. Виды растений (фауны) и животных (флоры) обитателей школьного двора. Школьный сад.

Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Азбука путешественника (7 часов)

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж с рюкзачком. Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастические упражнения.

Зачётное мероприятие (однодневный поход)

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (5 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Подвижные игры на местности.

Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

Содержание программы

4-й год обучения

Введение (1 час)

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей.

Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Правила поведения юных путешественников (2 часа)

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно - тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

— юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;

— юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

— юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или

туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок; —юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле —здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Обязанности санинструктора туристской группы.

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Азбука туристско-бытовых навыков (4 часа)

Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года. Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины. Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними. Тенты и палатки:

их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе.

Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки). Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними.

Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака: оборудование кострища, место для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки. Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристическом походе.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи.

Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке.

Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Я, моё тело и моё здоровье (4 часа)

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитаря туристской группы. Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия.

Роль родителей и обучающегося в ведении дневника. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Азбука туристского ориентирования (4 часа)

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

В гостях у путешественников — героев сказок (3 часа)

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др. Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др. Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

«Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года (4час)

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Создание рисунков на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Рисунки о том, что или кого увидели юные путешественники на туристской прогулке, во время экскурсии в парк. Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, сбор отпечатков, следов животных и птиц, сбор лекарственных растений и пр.).

Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать объекты экскурсии (растения, животных, птиц и следы их жизнедеятельности).

Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы. Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой. Рассказы знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

Путешествие в мир моей школы (2 часа)

Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, школьной библиотекой, столовой, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др.

Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии. Правила осмотра экспозиций и экспонатов.

Подведение итогов экскурсии.

Обязанности знатоков.

Экскурсия в школьную библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что - то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Загадки школьного двора (2 часа)

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе. Виды растений (фауны) и животных (флоры) обитателей школьного двора. Школьный сад.

Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Азбука путешественника (7 часов)

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзачка и с рюкзачком). Правила безопасного

преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.

Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение. Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзаке. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без рюкзака и с рюкзаком). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Управление лыжами на месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднимание носков лыж. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; соревнования на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 2–5 кг; передвижение в среднем темпе.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастические упражнения.

Зачётное мероприятие (однодневный поход)

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (5 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Подвижные игры на местности.

Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

Литература для учителя

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М.,1992.
 2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
 3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
 4. Казаренков В.И. Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников : учеб. пособие. — М. : Логос, 2003.
 5. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2011.
 6. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 1–2 и 3–4 классов общеобразовательных учреждений / В.Я. Барышников и А.И. Белоусов под ред. М.Я. Виленского. — М. : Русское слово,2010.
 7. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М. : Экон-Информ, 2009.
 8. Организация и развитие ученического самоуправления в общеобразовательном учреждении : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.
- А.С. Прутченкова – М. : Изд. дом «Новый учебник», 2003.

9. *Остапец А.А.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. — М. : РМАТ, 2001.
10. *Поломис К.* Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии / пер. с чеш. *С.Д. Баранниковой.* — М. : Профиздат, 1990.
11. *Поломис К., Махитка З.* Дети на отдыхе / пер. с чеш. *С.Д. Баранниковой, К.И. Паровой, О.А. Суворовой.* — М.: Культура и традиции, 1995.
12. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / *В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов;* под ред. *В.А. Горского.* — М. : Просвещение, 2010.
13. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. *Ю.С. Константинов, С.В. Усков.* — М. : ФЦДЮТиК, 2006.
14. *Смирнов Д.В.* Оздоровительно-познавательный туризм : программы дополнительного образования детей : вып. 4. — М. : Советский спорт, 2003.
15. *Смирнов Д.В.* Юные туристы-краеведы // *Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.* Туризм и краеведение : образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. *Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова.* — М. : Советский спорт, 2005.

В список литературы к программе не включены перечни сайтов из сети Интернет.

Список рекомендуемой литературы для учеников

1. *Андерсен Х.К.* «Снежная королева» и другие сказки: [пер. с дат. : для мл. возраста]. — М. : Дом, 1993.
2. *Берроуз Э.* Тарзан. — СПб. : Искусство, 1991.

3. *Верн Ж.* Дети капитана Гранта. — Л., 1984.
4. *Верн Ж.* Пятнадцатилетний капитан. — М. : Детская литература, 1977.
5. *Дефо Д.* Робинзон Крузо. — Л. : Лениздат, 1933.
6. *Киплинг Р.* Маугли. — М. : Детская литература, 1986.
7. *Пришвин М.М.* Моя страна. — М. : Географиздат, 1950.
8. *Пушкин А.С.* Стихотворения. Поэмы. Сказки. Евгений Онегин. — М. : АСТ : Олимп, 1997.
9. *Рони-старший Ж.* Борьба за огонь: повесть. — Ростов н/Д: Ростовское книжное изд-во, 1988.
10. *Твен М.* Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна. М. : Детская литература, 1977.
11. *Чуковский Н.* Водители фрегатов (Книга о великих мореплавателях). — М. : Детская литература, 1984.---

