

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр туризма и краеведения»  
городского округа город Салават Республики Башкортостан

Рекомендована решением  
методического совета  
протокол № 1  
от «28» 08 2019г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАУ ДО  
ДООЦТК г. Салавата  
№ «87» от «02» 09 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Возраст детей: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 4 года

Составила: Бравцева Н.П.,  
педагог дополнительного образования

Салават, 2019

## Пояснительная записка

Важнейшей задачей современной педагогики является всестороннее развитие подрастающего поколения.

Туристско-краеведческая деятельность - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности.

Цель: формировать общие представления о туристско-краеведческой деятельности у воспитанников.

Задачи:

- образовательные – знакомство детей с природой, экологией и историей родного края, традициями и обычаями народов Башкортостана. Формирование туристических навыков;
- развивающие – развитие экологических представлений, положительной эмоциональности, творческой активности, мышления, ловкости;
- воспитывающие – воспитание чувства дружбы, взаимопомощи, ответственности, уважения к старшим и сверстникам. Адаптация к жизни в обществе.

Программа разработана на основе типовых программ Багаутдиновой Ф.Г. и Остапца-Свещникова А.А. Одно из основных отличий данной программы – использование регионального компонента.

Программа туристско-краеведческой деятельности направлена на формирование целостного взгляда на природу родного края и места человека в ней, экологической грамотности.

К занятиям с младшими школьниками туристско-краеведческой деятельностью привлекаются родители, что позволяет создать сплоченный коллектив. Это во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на детей; сближает детей и родителей; способствует организации совместной деятельности.

Актуальность программы заключается в привитии экологической грамотности и туристско-краеведческих навыков детям младшего школьного возраста.

Очень важным является то, что формируемые в объединении понятия и представления опираются на знания, полученные воспитанниками в процессе школьного обучения. Содержание тем туристско-краеведческой программы может опережать или дополнять учебную программу. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времен года и погодных условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Главным принципом обучения является ориентация на интересы детей, что позволяет воспитанникам получать широкие и глубокие знания.

Учебный материал рассчитан на 4 года обучения с часовой нагрузкой:

- 1 год обучения – 113 ч.
- 2 год обучения – 150 ч.
- 3 год обучения – 150 ч.
- 4 год обучения – 113 ч.

Содержание программы предусматривает концентрический способ построения, происходит постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала с опорой на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка. Для проведения занятий используются групповые и индивидуальные формы обучения.

Программа включает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в помещении. Продолжительность занятия не более 40 мин. Практические занятия могут проводиться как в помещении, так и на местности, продолжительностью от 2 – 4 ч.

Знания, умения и навыки у воспитанников проверяются после изучения каждого раздела в форме: викторин; тестирования. (Дополнить)

Программный материал 4-го года обучения предполагает реализацию воспитанниками приобретенных ЗУН в помощи педагогу при организации и проведении туристско-краеведческих мероприятий.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п./п.	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
2.1.	Я и моя семья	10	4	6
2.2.	Наша школа	4	2	2
2.3.	Наш микрорайон и город	6	2	4
2.4.	Природа родного края	14	6	8
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
3.1.	Туризм. Общие сведения	1	1	
3.2.	Личная гигиена туриста	3	1	2
3.3.	Одежда туриста в разное время года	1	1	1
3.4.	Привал и досуг на привале	4	1	3
3.5.	Ориентирование	5	2	3
<b>4.</b>	<b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии, поездки</b>	<b>59</b>	<b>4</b>	<b>55</b>
4.1.	Экскурсии и пешие прогулки. Экскурсионные поездки, походы	17		17
4.2.	Оздоровительные и спортивные мероприятия	42		42
<b>5.</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1.	Правила безопасности в доме, на улице, в школе.	4	4	
	<b>Всего</b>	<b>113 ч.</b>	<b>29</b>	<b>84</b>

#### Содержание программы первого года обучения

1. **Введение.** Знакомство с туристско-краеведческой деятельностью.
2. **Краеведение**
  - 2.1. **Я и моя семья.** Имена и фамилии. Их значение и образование. Древо семьи. Домашний альбом. Профессии родителей. Взаимоотношения детей и взрослых дома, в школе, на улице. Как избежать ссор, конфликтов. Как научиться быть настоящим другом.  
*Практическая работа.* Изготовление сувениров, подарков к праздникам родителям. Экскурсии на производство.
  - 2.2. **Наша школа.** Знакомство с историей школы. Адрес школы. Дорога в школу (схематическое изображение). Мои любимые уроки. Школьные праздники.  
*Практическая работа.* Экскурсии по школе (библиотека, столовая, спортзал). Творческая работа детей (рисунки).
  - 2.3. **Наш микрорайон и город.** Улица, на которой я живу. История названия. Салават – город национального героя. ПДД. Правила поведения в общественных местах.  
*Практическая работа.* Экскурсии по микрорайону и городу. Дома на улицах нашего города (форма домов, материала построены). Виды транспорта, остановки общественного транспорта. Экскурсии в учреждения города (почта, ателье, парикмахерская и т.д.).
  - 2.4. **Природа родного края.** Растительный и животный мир родного края. Домашние и дикие животные. Правила поведения на природе. Охрана природы. Красная книга Башкортостана.  
*Практическая работа.* Экскурсии на природу, сбор природного материала, наблюдения за сезонными изменениями в природе. Творческая работа детей (рисунки, поделки).
3. **Основы туристической подготовки**
  - 3.1. **Туризм. Общие сведения.** Виды туризма. Туризм как средство укрепления здоровья и способ активного отдыха. Девизы, законы юных туристов.
  - 3.2. **Личная гигиена туриста.** Особенности проведения гигиенических мероприятий в походе. Профилактика заболеваний.  
*Практическая работа.* Физические упражнения, элементы дыхательной гимнастики.

**3.3 Одежда туриста в разное время года.** Гигиенические требования к обуви и одежде в разное время года.

*Практическая работа.* Собираемся на прогулку, экскурсию, экскурсионную поездку, в поход.

**3.4. Привал и досуг на привале.** Практическая работа. Сбор природного и краеведческого материала. Игры, эстафеты, соревнования с элементами туризма. Проведение праздника «Посвящение в юные туристы».

**3.5. Ориентирование.** Понятие об ориентировании. Способы ориентирования. Горизонт. Стороны света.

*Практическая работа:* ориентирование по местным признакам, упражнения и игры на местности по ориентированию.

#### **4. Туристско-краеведческие прогулки, экскурсии, поездки**

**4.1. Экскурсии и пешие прогулки. Экскурсионные поездки, походы.** Проведение экскурсий по городу, пеших прогулок, экскурсионных поездок, походов выходного дня с отработкой туристско-краеведческих навыков.

**4.2. Оздоровительные и спортивные мероприятия.** Проведение подвижных игр и конкурсов туристско-краеведческой направленности. Посещение бассейна. Закаливание организма в разное время года природными факторами. Упражнения для релаксации, корригирующей и дыхательной гимнастики.

Участие в городских мероприятиях, мероприятиях ДООЦТК, отдела ТКД.

#### **5. Основы безопасности жизнедеятельности**

**5.1. Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.**

**Должны знать и уметь. Первый год обучения.**

Раздел программы	Знать	Уметь
<b>Краеведение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- состав семьи, профессии родителей;</li> <li>- интересы и занятия членов семьи.</li> <li>- адрес школы;</li> <li>- историю, традиции школы;</li> <li>- дорогу от своего дома до школы</li> <li>- свой микрорайон (улицы, учреждения и т.д.);</li> <li>- улицы города;</li> <li>- правила дорожного движения</li> <li>- домашних и диких животных;</li> <li>- зимующих и перелетных птиц;</li> <li>- правила поведения в природе;</li> <li>- некоторых представителей растительного и животного мира Башкортостана, занесенных в Красную книгу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составить рассказ о семье.</li> <li>- нарисовать элементарный план класса, школьного двора.</li> <li>- соблюдать правила поведения в общественных местах (в транспорте, кинотеатре, музеях);</li> <li>- вести наблюдения за сезонными изменениями в природе;</li> <li>- проявлять творческие способности в изготовлении поделок;</li> <li>- выражать свои впечатления от наблюдений в рисунках;</li> <li>- охранять природу;</li> </ul>
<b>Основы туристической подготовки.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое туризм, виды туризма;</li> <li>- девизы, законы юных туристов;</li> <li>- гигиенические требования к обуви и одежде туриста в разное время года;</li> <li>- способы профилактики заболеваний;</li> <li>- что такое ориентирование;</li> <li>- способы ориентирования;</li> <li>- стороны света.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно одеваться и обуваться в разное время года на тур. прогулки;</li> <li>- играть в подвижные игры, викторины, эстафеты с элементами туризма;</li> <li>- выполнять профилактические меры;</li> <li>- определять стороны света по местным признакам;</li> <li>- выполнять простейшие задания по ориентированию.</li> </ul>
<b>Туристско-краеведческие прогулки, экскурсии, поездки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ПДД, правила поведения на прогулках, экскурсиях, в поездках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать дисциплину во время туристско-краеведческих прогулок и экскурсий;</li> </ul>
<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила безопасности в доме, на улице, в школе;</li> <li>- правила подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила безопасности дома, на улице, в школе; во время экскурсий;</li> <li>- играть в подвижные игры.</li> </ul>

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п.	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>38</b>
2.1.	Природа родного края.	27	9	18
2.2.	История нашего города и края.	27	7	20
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>
3.1.	Туристские умения и навыки.	10	2	8
3.2.	Подготовка к походу.	9	3	6
3.3.	Личное и групповое снаряжение.	5	1	4
3.4.	Техника пешего туризма	3		3
3.5.	Ориентирование и топография.	7	3	4
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
4.1.	Гигиена в походе и профилактика заболеваний.	4	2	2
4.2.	Походная аптечка.	1	1	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии.</b>	<b>48</b>		<b>48</b>
5.1.	Экскурсии и пешие прогулки, экскурсионные поездки, походы.	20		20
5.2.	Оздоровительные, спортивные мероприятия, соревнования.	28		28
<b>6.</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>150 ч</b>	<b>36</b>	<b>114</b>

### Содержание программы второго года обучения

**1. Введение.** Цели и задачи объединения на учебный год. Воспитательное, познавательное и оздоровительное значение туризма.

#### **2. Краеведение**

**2.1. Природа родного края.** Природа – наш дом. Человек и природа как единое целое (взаимодействие живой и неживой природы). Значение природы для жизнедеятельности человека. Использование природных факторов для укрепления своего здоровья. Понятие о дикорастущих, культурных, комнатных растениях. Знакомство с представителями птиц, зверей, насекомых, рыб. Места их обитания (лес, поле, водоемы и т.д.). Памятники природы: Стерлитамакские шиханы, Кук-Караук, Хазинское урочище и другие. Национальные парки, заповедники, заказники. Охрана природы. Роль леса в природе. Как помочь природе. Жалобная книга природы. Правила поведения на (ООПТ) особо охраняемых природных территориях.

*Практическая работа.* Наблюдения за сезонными изменениями в природе. Сбор природного материала, изготовление поделок. Участие воспитанников в мероприятиях по охране природы (изготовление кормушек, трудовые и экологические десанты). Экологические игры, викторины. Конкурсы экологических рисунков, плакатов. Выставка творческих работ.

**2.2. История родного края.** Легенды и предания о возникновении племен на территории Башкортостана. Занятия коренного населения (охота, рыболовство, бортничество и т.д.). Народы, проживающие на территории Башкортостана, их традиции и обычаи. Города республики. Столица – Уфа. Флаг, герб, гимн Башкортостана.

История названия улиц нашего города. Знакомство с основными промышленными предприятиями города.

*Практическая работа.* Экскурсии в выставочный зал, школьные музеи. Участие в городских национальных праздниках (Сабантуй, Масленица). Подвижные игры народов нашего края. Заочное путешествие по столице Башкортостана.

Экскурсии по улицам города, к памятным местам, на промышленные предприятия. Творческая работа детей (рисунки, аппликации, конструирование, фотосъемка).

### **3. Основа туристической подготовки**

**3.1. Туристические умения и навыки.** Привал, выбор места для привала. Костры. Типы костров. Их применение. Меры безопасности при обращении с огнем.

*Практическая работа.* Использование привала для приема пищи, гигиенических процедур, отдыха. Разведение костра. Наблюдение за объектами окружающей природы. Творческие работы детей.

**3.2. Подготовка к походу.** Определение цели и района похода. Изучение района похода и разработка маршрута. Туристические должности. Значение дисциплины в походе. Меры безопасности в походе. Самоконтроль юного туриста.

*Практическая работа.* Применение полученных знаний в ПВД.

**3.3. Личное и групповое снаряжение.** Знакомство с личным и групповым снаряжением.

*Практическая работа.* Укладка рюкзака. Игра «Идем в поход». Применение полученных знаний в ПВД.

**3.4. Техника пешего туризма.** *Практическая работа.* Передвижения по различным видам местности: по равнине, в лесу, по сильно пересеченной местности в соответствующем темпе, ритме движения.

**3.5. Ориентирование и топография.** Карта. Появление карт в жизни людей. Современные карты, их применение. План местности. Появление планов, содержание плана местности. Топография. Условные топографические знаки.

*Практическая работа.* Работа с картой. Путешествие по карте. Зарисовка топографических знаков. Топографические диктанты.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Гигиена в походе.** Гигиенические требования к месту привала, посуде, жилищу. Профилактика заболеваний.

*Практическая работа.* Применение полученных знаний в ПВД.

**4.2. Походная медицинская аптечка.** Состав аптечки, назначение препаратов. Меры безопасности при обращении с лекарственными препаратами.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** Первая помощь при ушибах, порезах, потертостях, при солнечном и тепловом ударах.

*Практическая работа.* Ознакомление с медицинскими препаратами, обработка ран, наложение повязок.

### **5. Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии**

**5.1. Экскурсии и пешие прогулки, экскурсионные поездки, ПВД.** Экскурсии в Парк культуры и отдыха, скверы, лесопарковую зону, район р. Белой. Природоведческие экскурсии.

**5.2. Оздоровительные и спортивные мероприятия.** Солнечные, воздушные ванны. Закаливание (посещение бассейна). Общая физическая подготовка.

Разучивание и проведение подвижных игр:

- на развитие сенсорных способностей;
- на внимание, на развитие воображения;
- на развитие творческих способностей.

Участие в городских мероприятиях, мероприятиях ДООЦТК, отдела ТКД.

Конкурсы, турниры, состязания, туриады, дни здоровья.

### **6. Основы безопасности жизнедеятельности**

**6.1. Правила безопасности в лесу, на воде.**

**6.2. Правила поведения в экстремальных ситуациях.**

**Должны знать и уметь. Второй год обучения**

Раздел программы	Знать	Уметь
<b>Краеведение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- некоторых представителей животного мира родного края;</li> <li>- правила поведения на природе;</li> <li>- значение природы в жизнедеятельности человека;</li> <li>- памятники природы Башкортостана;</li> <li>- легенды и предания о возникновении башкирского народа;</li> <li>- занятия коренного населения;</li> <li>- народы, проживающие на территории Башкортостана;</li> <li>- города нашей республики;</li> <li>- основные предприятия Салавата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдать за сезонными изменениями в природе;</li> <li>- собирать природный материал для изготовления поделок;</li> <li>- оказывать посильную помощь в охране природы;</li> <li>- играть в народные подвижные игры;</li> <li>- творчески выражать свое отношение к природе, истории родного края в рисунках, аппликациях, поделках, фотографиях.</li> </ul>
<b>Основы туристской подготовки.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к привалу, для чего он используется;</li> <li>- типы костров; меры безопасности при обращении с огнем;</li> <li>- как определять цель похода;</li> <li>- как и какую использовать литературу для изучения района похода;</li> <li>- туристские должности;</li> <li>- значение дисциплины и меры безопасности в походе;</li> <li>- что такое карта, план местности, их назначение;</li> <li>- топографические знаки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выбрать место для привала;</li> <li>- использовать привал для приема пищи, гигиенических процедур, отдыха;</li> <li>- разводить костер, соблюдать меры безопасности;</li> <li>- с помощью педагога определять цель похода;</li> <li>- соблюдать дисциплину и меры безопасности в походе;</li> <li>- работать с картой;</li> <li>- зарисовывать топографические знаки.</li> </ul>
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к месту привала, посуде, жилищу;</li> <li>- состав медицинской походной аптечки, назначение препаратов;</li> <li>- меры безопасности при обращении с лекарственными препаратами;</li> <li>- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, порезах, потертостях, при солнечном и тепловом ударах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить профилактические мероприятия;</li> <li>- оказать доврачебную помощь при ушибах, порезах, потертостях, при солнечном и тепловом ударах.</li> <li>- выполнять правила безопасности.</li> </ul>
<b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила проведения нескольких народных игр;</li> <li>- основные правила движения туристской группы;</li> <li>- основные требования безопасности;</li> <li>- правила поведения в общественных местах и транспорте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать дисциплину во время туристско-краеведческих прогулок и экскурсий;</li> <li>- творчески выражать свое отношение к информации, полученной на прогулках и экскурсиях.</li> </ul>
<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения в лесу, на воде;</li> <li>- правила поведения в экстремальных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>



### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п./п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>51</b>	<b>20</b>	<b>31</b>
2.1.	Географическая характеристика родного края.	8	4	4
2.2.	История родного края.	15	6	9
2.3.	Литературное краеведение.	8	2	6
2.4.	Окружающий мир и экологическое воспитание.	20	8	12
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>17</b>
3.1.	Туристский быт.	12	5	7
3.2.	Техника пешего и лыжного туризма.	8	2	6
3.3.	Ориентирование и топография.	6	2	4
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
4.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	
4.2.	Профилактика заболеваний.	1	1	
4.3.	Походная медицинская аптечка.	1	1	
4.4.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии.</b>	<b>58</b>		<b>58</b>
5.1.	Экскурсии и пешие, лыжные прогулки. Экскурсионные поездки, походы.	28		28
5.2.	Оздоровительные мероприятия, спортивные мероприятия.	30		30
<b>6.</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>150.</b>	<b>42</b>	<b>108</b>

#### Содержание программы третьего года обучения

**1. Введение.** Цели и задачи объединения на учебный год.

**2. Краеведение**

**2.1. Географическая характеристика родного края.** Географическое положение родного края. Климат, рельеф и их влияние на возможности занятия туризмом. Реки, озера, горы Башкортостана. Богатства нашего края (полезные ископаемые и их использование). Уральские самоцветы.

*Практическая работа.* Экскурсия на первую нефтяную скважину.

**2.2. История родного края.** История города Салават. Город растет и развивается. Герб, гимн родного города. Памятники города.

История образования края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Народное мастерство: башкирский орнамент, национальная одежда, народные музыкальные инструменты.

*Практическая работа.* Экскурсии к памятникам, по улицам города. Прогулки и экскурсии к памятным местам. Заочное путешествие и викторина «Знаешь ли ты свой город?». Творческая работа детей (рисунки, конструирование).

**2.3. Литературное краеведение.** Творчество поэтов, писателей Башкортостана. Башкирские легенды и предания – памятники народного творчества.

*Практическая работа.* Посещение музеев, выставочного зала. Чтение литературных произведений. Экскурсии в библиотеки. Встречи с писателями и поэтами нашего города.

**2.4. Окружающий мир и экологическое воспитание.** Прогноз погоды по народным приметам. Растения-целители. Цветочные часы. Флористика.

Экологическое состояние и охрана воздуха, почвы, воды. Экология нашего города, республики. Экология здоровья (как среди химзаводов сохранить здоровье). Экология души.

*Практическая работа.* Зарисовки природных объектов, явлений природы. Краеведческие игры: «Чей след?», «Чей хвост?», «Чей клюв?», «Угадай по описанию».

Викторины, кроссворды, ребусы. «Праздник цветов», «Праздник урожая», «День птиц», «День Земли» и т.д. Сбор растений, составление гербария. Флористика. Творческая работа с природным материалом.

Исследования окружающей среды (влияние транспорта, изучение состояния деревьев, почвы, воды и т.д.). Посильная помощь детей в охране природы. Экологические игры, тренинги и т.д.

### **3. Основы туристической подготовки.**

**3.1. Туристический быт.** Организация бивака, требования к месту бивака. Свертывание бивака. Палатки, виды палаток, требования к месту установки.

Питание в туристском походе, гигиенические требования к продуктам. Набор продуктов, их упаковка и хранение. Кухонный инвентарь: личный и групповой; гигиенические требования к эксплуатации и хранению. Меры безопасности при обращении с острыми и колющими предметами кухонного инвентаря. Утилизация отходов в походе. Обеззараживание воды.

*Практическая работа.* Подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака. Проведение игр: «Что мы возьмем с собой в поход». «Приготовь походный обед». Установка палатки. Выбор и подготовка места для разведения костра, техника безопасности при обращении с огнем. Расфасовка, укладка продуктов, составление меню.

**3.2. Техника пешего и лыжного туризма.** Техника движения в походе: режим и темп движения по шоссе, по залесенной местности, преодоление крутых склонов.

Требования к одежде и снаряжению в лыжном походе. Лыжи, лыжные палки, крепления; условия их транспортировки, хранения.

*Практическая работа.* Движение цепочкой, правила и режим пешего движения. Преодоление естественных препятствий: подъемов, спусков по крутым склонам, движение по густому лесу.

Применение техники попеременного и одновременного ходов при передвижении на лыжах. Освоение техники поворотов на лыжах на месте, преодоления естественных препятствий. Тропление лыжни.

**3.3. Ориентирование и топография.** Компас, его устройство и назначение. Азимут. Нахождение азимута. Измерение расстояний различными способами.

*Практическая работа.* Работа с компасом, определения расстояния по карте и на местности. Топодиктанты.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста.** Предметы личного пользования туриста: мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста и т.д. Требования к их содержанию. Соблюдение правил личной гигиены, утренний и вечерний туалет, стирка вещей, уход за обувью, одеждой. Режим труда и отдыха.

**4.2. Профилактика заболеваний.** Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений на прогулках в холодное время года. Предупреждение пищевых отравлений. Способы обеззараживания воды в походных условиях.

**4.3. Походная медицинская аптечка.** Комплектование походной аптечки. Условия транспортировки и хранения.

**4.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** Первая помощь при ожогах, обморожениях, растяжениях, пищевых отравлениях и т.д. Самоконтроль юного туриста. Транспортировка пострадавшего.

*Практическая работа.* Ознакомление с приемами транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, жгута.

### **5. Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии**

**5.1. Экскурсии, прогулки, экскурсионные поездки, ПВД.**

**5.2. Спортивно-оздоровительные мероприятия.** Воздушные, солнечные ванны; закаливание (посещение бассейна);

общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры и конкурсы, туриады, туристические эстафеты, зимние забавы, дни здоровья, веселые старты и т.д.

Участие в городских мероприятиях, мероприятиях ДООЦТК, отдела ТКД.

## 6. Основы безопасности жизнедеятельности

6.1. **Правила личной безопасности в походе.** Правила поведения на воде, на льду, во время грозы, в лесу, на склонах гор, заболоченных местах и т.д.

### Должны знать и уметь. Третий год обучения

Раздел программы	Знать	Уметь
<b>Краеведение</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- географическое положение родного края;</li><li>- реки, озера, горы Башкортостана;</li><li>- полезные ископаемые и их использование;</li><li>- историю города Салават;</li><li>- герб, гимн родного города;</li><li>- памятники города;</li><li>- знаменитых земляков, их роль в истории края;</li><li>- творчество поэтов, писателей Башкортостана;</li><li>- растения-целители;</li><li>- экологическое состояние воздуха, почвы, воды родного города, края.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать полученные знания при проведении викторин о родном городе, крае;</li><li>- вести наблюдения при посещении музеев, выставочного зала;</li><li>- выражать наблюдения в творческих работах: рисунках, поделках, аппликациях;</li><li>- определять погоду по народным приметам;</li><li>- проводить исследования окружающей среды (влияние транспорта, изучение состояния деревьев, почвы, воды и т.д.);</li><li>- применять полученные умения и навыки при проведении экологических игр, тренингов и т.д.;</li><li>- оказывать посильную помощь в охране природы.</li></ul>
<b>Основы туристской подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- требования к месту бивака;</li><li>- гигиенические требования к продуктам. Набор продуктов для похода, их упаковку и хранение;</li><li>- кухонный инвентарь, гигиенические требования к эксплуатации и хранению кухонного инвентаря;</li><li>- меры безопасности при обращении с острыми и колющими предметами кухонного инвентаря;</li><li>- виды палаток, требования к месту их установки;</li><li>- технику движения в походе;</li><li>- требования к одежде и снаряжению в лыжном походе;</li><li>- компас, его устройство и назначение.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- подготовить личное снаряжение;</li><li>- установить палатку;</li><li>- выбрать и подготовить место для разведения костра;</li><li>- преодолевать естественные препятствия;</li><li>- передвигаться на лыжах, используя технику попеременного и одновременного ходов;</li><li>- выполнять повороты на лыжах на месте;</li><li>- находить азимут;</li><li>- измерять расстояния различными способами.</li></ul>
<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- требования к содержанию предметов личного пользования;</li><li>- возможное предупреждение охлаждения и обморожения на прогулках в холодное время года;</li><li>- возможное предупреждение пищевых отравлений;</li><li>- способы обеззараживания воды в походных условиях;</li><li>- условия транспортировки и</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- соблюдать правила личной гигиены, утренний и вечерний туалет, стирать вещи, ухаживать за обувью, одеждой;</li><li>- соблюдать режим труда и отдыха;</li><li>- пользоваться приемами транспортировки пострадавшего.</li></ul>

	<p>хранения походной аптечки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, обморожениях, растяжениях, пищевых отравлениях и т. д.</li> </ul>	
<p><b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила проведения нескольких народных игр;</li> <li>- основные правила движения туристской группы;</li> <li>- основные требования безопасности;</li> <li>- правила поведения в общественных местах и транспорте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать дисциплину во время туристско-краеведческих прогулок и экскурсий;</li> <li>- творчески выражать свое отношение к информации, полученной на прогулках и экскурсиях.</li> </ul>
<p><b>Основы безопасности жизнедеятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на воде, на льду, во время грозы, в лесу, на склонах гор, заболоченных местах и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила поведения на воде, на льду, при грозе, в лесу, на склонах гор, заболоченных местах и т.д.</li> </ul>

**Учебно-тематический план  
4 года обучения**

№ п./п.	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>
2.1.	Мой город	10	4	6
2.2.	Мой край	9	2	7
2.3.	Окружающий мир и экологическое воспитание.	23	6	17
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>17</b>
3.1.	Туристский быт.	10	5	5
3.2.	Техника пешего и лыжного туризма.	9	2	7
3.3.	Ориентирование и топография.	7	2	5
<b>4.</b>	<b>Первая доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1.	Диагностика заболеваний и травм в походе. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	3	3
<b>5.</b>	<b>Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии.</b>	<b>35</b>		<b>35</b>
5.1.	Экскурсии, пешие и лыжные прогулки. Экскурсионные поездки, походы.	20		20
5.2.	Оздоровительные и спортивные мероприятия.	15		15
<b>6.</b>	<b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.1	История возникновения МЧС		1	2
	<b>Всего</b>	<b>113</b>	<b>26</b>	<b>87</b>

**Содержание программы четвертого года обучения**

**1. Введение.** Цели и задачи объединения в новом учебном году. Известные путешественники нашего края.

**2. Краеведение**

**2.1. Мой город.** Улицы, носящие имена поэтов и писателей. Волшебный мир театра. Живая память. «Что такое подвиг?».

*Практическая работа.* Посещение театра. Экскурсии к Вечному огню, к памятнику воинам-афганцам, в школьные музеи. Защита звания «Знарок города и его достопримечательностей»

**2.2. Мой край.** Хозяйство и быт башкир. Домашняя утварь. Жилище башкир. Традиции и обычаи народов Башкортостана («В нашем доме гость»). Башкирская кухня. Современная культура Башкортостана (театр, изобразительное искусство, литература).

*Практическая работа.* Посещение выставок. Наблюдения, сбор и обработка материалов о родном крае: составление описаний, фотосъемка, зарисовка. Творческая работа детей («Башкирский сувенир»). Защита звания «Знарок Башкортостана».

**2.3. Окружающий мир и экологическое воспитание.** Эколога-краеведческая работа в походе. Самое интересное из жизни животных. Природа и человек (народные изречения). Сохранять книги - сохранять деревья. Природоохранная деятельность «Берегите землю!».

*Практическая работа.* Метеорологические наблюдения. «Вести из леса» (природоведческая викторина). Фенологические наблюдения. Разработка экопроектов «Что угрожает экологии нашего города (края)?», «С чем ты можешь бороться, чтобы твой город (край) стал экологически чистым?». Операция «Кормушка». Защита званий: «Знарок природы», «Знарок охраны природы», «Знарок погоды», «Знарок деревьев», «Знарок птиц», «Знарок насекомых», «Знарок зверей».

**3. Основы туристской подготовки**

**3.1. Туристский быт.** Планирование лагеря. Психологическая подготовка участников похода. Режим дня в походе. Уборка мест привалов, биваков. Огонь - друг и враг человека. Значение правильного питания. Питьевой режим в походе. Использование

съедобных грибов, ягод, растений (питание в экстремальных условиях). Технология безопасного приготовления походных блюд.

*Практическая работа.* Определение мест, пригодных для организации привалов, ночлегов. Уборка территории лагеря. Заготовка дров. Оборудование места для костра. Приготовление пищи на костре. Узлы - простые, забавные, сложные. Разучивание туристских песен. Защита званий: «Знарок узлов», «Знарок туристской кухни», «Знарок туристской песни».

**3.2. Техника пешего и лыжного туризма.** Техника и тактика: движение группы на прогулке, экскурсии, в походе (по населенному пункту, дорогам, тропинкам, через кустарник).

Организация привалов и разведение костра в зимних условиях.

*Практическая работа.* Защита звания «Знарок маршрута». Передвижение на лыжах по равнинной местности. Безопасность преодоления препятствий. Преодоление подъемов способами «Елочка», «Лесенка». Преодоление спусков. Освоение техники торможения, падения.

**3.3. Ориентирование.** Масштаб. Виды масштабов. Виды карт: обзорные, мелкомасштабные, крупномасштабные (топографические), спортивные и их назначение. Горизонталь. Сечение. Снаряжение ориентировщика.

*Практическая работа.* Работа с компасом. Определение азимутов объектов и объектов по азимуту. Измерение среднего шага. Тренировка глазомера в специальных упражнениях. Ориентирование по обозначенному на карте маршруту. Определение точки стояния на местности и на карте. Измерение расстояний на карте и на местности. Защита звания «Знарок ориентирования»

#### **4. Первая доврачебная помощь**

**4.1. Диагностика заболеваний и травм в походе. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** Возможные травмы и заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Значение своевременного оказания первой доврачебной помощи. Контроль и самоконтроль самочувствия. Признаки пищевых отравлений и желудочных заболеваний. Признаки попадания инородных тел в глаза, в уши, в дыхательные пути. Признаки обморока. Основные функции медика.

*Практическая работа.* Диагностика и доврачебная помощь при легких травмах. Применение и дозировка медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи: перелом, рана, кровотечение, отравление, попадание инородных тел в глаз, в ухо, в дыхательные пути (при условной травме). Наложение повязок, шин. Защита звания «Знарок походной медицины».

#### **5. Туристско-краеведческие прогулки и экскурсии.**

**5.1. Экскурсии, пешие и лыжные прогулки. Экскурсионные поездки, походы.**

**5.2. Оздоровительные и спортивные мероприятия.** Воздушные, солнечные ванны; закаливание (посещение бассейна);

общая и специальная физическая подготовка, подвижные игры и конкурсы,

туриады, туристические эстафеты, зимние забавы, дни здоровья, веселые старты и т.д.

Защита званий: «Знарок здоровья», «Знарок подвижных игр».

Участие в городских мероприятиях, мероприятиях ДООЦТК, отдела ТКД.

#### **6. Основы безопасности жизнедеятельности.**

**6.1. История возникновения МЧС. Практическая работа.** Защита званий: «Знарок ПДД», «Знарок техники безопасности в походе».

**Должны знать и уметь. Четвертый год обучения.**

Раздел программы	Знать	Уметь
<b>Краеведение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улицы нашего города, носящие имена поэтов и писателей;</li> <li>- участников военных действий, чья жизнь была связана с городом Салават;</li> <li>- хозяйство и быт башкир;</li> <li>- традиции и обычаи народов Башкортостана;</li> <li>- современную культуру Башкортостана (театр, изобразительное искусство, литературу);</li> <li>- самое интересное из жизни животных.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести наблюдения, собирать и обрабатывать материалы о родном крае: составлять описания, проводить фотосъемку, зарисовку;</li> <li>- защитить звание: «Знаток города и его достопримечательностей, «Знаток Башкортостана»;</li> <li>- проводить метеорологические и фенологические наблюдения;</li> <li>- разрабатывать экологические проекты;</li> <li>- защитить звание: «Знаток природы», «Знаток охраны природы», «Знаток погоды», «Знаток деревьев», «Знаток птиц», «Знаток насекомых», «Знаток зверей».</li> </ul>
<b>Основы туристической подготовки.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня в походе;</li> <li>- огонь - друг и враг человека;</li> <li>- значение правильного питания;</li> <li>- питьевой режим в походе;</li> <li>- съедобные грибы, ягоды, растения;</li> <li>- технологию безопасного приготовления походных блюд;</li> <li>- технику и тактику: движение группы на прогулке, экскурсии, в походе (по населенному пункту, дорогам, тропинкам, через кустарник);</li> <li>- особенности организации привалов и разведения костра в зимних условиях;</li> <li>- масштаб, виды масштабов;</li> <li>- виды карт: обзорные, мелкомасштабные, крупномасштабные (топографические), спортивные и их назначение;</li> <li>- горизонталь. Сечение;</li> <li>- снаряжение ориентировщика;</li> <li>- туристские песни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологически подготовиться к походу;</li> <li>- определять места, пригодные для организации привалов, ночлегов;</li> <li>- содержать в порядке территорию лагеря;</li> <li>- заготавливать дрова;</li> <li>- оборудовать место для костра;</li> <li>- вязать туристические узлы;</li> <li>- защитить звание: «Знаток узлов», «Знаток туристской кухни», «Знаток туристской песни» «Знаток маршрута»;</li> <li>- передвигаться на лыжах по равнинной местности;</li> <li>- преодолевать подъемы способами «Елочка», «Лесенка»;</li> <li>- преодолевать спуски, используя технику торможения, падения;</li> <li>- определять азимут объекта и объект по азимуту;</li> <li>- измерять длину среднего шага;</li> <li>- ориентироваться по обозначенному на карте маршруту;</li> <li>- определять точки стояния на местности и на карте;</li> <li>- измерять расстояния на карте и на местности;</li> <li>- защитить звание «Знаток ориентирования».</li> </ul>
<b>Первая доврачебная помощь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможные травмы и заболевания в походе;</li> <li>- профилактику заболеваний и травматизма;</li> <li>- значение своевременного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать самочувствие;</li> <li>- проводить диагностику и оказывать доврачебная помощь при легких травмах;</li> <li>- накладывать повязку, шину;</li> </ul>

	<p>оказания первой доврачебной помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки пищевых отравлений и желудочных заболеваний;</li> <li>- признаки попадания инородных тел в глаза, в уши, в дыхательные пути;</li> <li>- признаки обморока;</li> <li>- основные функции медика.</li> </ul>	- защитить звание «Знаток походной медицины».
<b>Туристско-краеведческие прогулки, экскурсии, поездки</b>	- ПДД, правила поведения на прогулках, экскурсиях, в поездках.	- соблюдать дисциплину во время туристско-краеведческих прогулок и экскурсий;
<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	- историю возникновения МЧС.	- защитить звание: «Знаток ПДД», «Знаток техники безопасности в походе».



### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Формы работы	Дидактический материал
Краеведение	<p>- беседы, викторины, сюжетно-ролевые игры, КВН.</p> <p>- практические занятия: сбор природного материала, изготовление поделок, составление отчетов о наблюдениях, гербарий.</p> <p>Экскурсии и прогулки с целью наблюдения за сезонными изменениями в природе.</p>	<p>Учебно-иллюстрированный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слайды о цветах</li> <li>- аудио материал о голосах птиц, животных</li> <li>- карточки:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ лекарственные и ядовитые растения;</li> <li>◆ грибы (съедобные, ядовитые);</li> <li>◆ дикие и домашние животные;</li> <li>◆ перелетные и зимующие птицы;</li> <li>◆ комнатные растения;</li> <li>◆ рыбы;</li> <li>◆ открытки городов РБ;</li> <li>◆ иллюстрации памятников природы;</li> <li>◆ гербарии;</li> </ul> </li> <li>- коллекции горных пород и полезных ископаемых;</li> <li>- карта РБ, план-схема города Салават.</li> </ul>
Основы туристской подготовки.	<p>- беседы, викторины;</p> <p>- практические занятия: работа с компасом и картой, игры на местности, топографические диктанты, составление плана маршрута, плана местности, экскурсии, походы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карта города;</li> <li>- схемы маршрутов;</li> <li>- таблицы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ работа с компасом;</li> <li>◆ топографические знаки;</li> <li>◆ вязка узлов;</li> <li>◆ виды костров;</li> </ul> </li> <li>- иллюстрации.</li> </ul>
Основы гигиены и доврачебной помощи.	<p>- беседы, тесты о правилах безопасности, сохранения своего здоровья.</p> <p>- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- таблицы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ строение человека;</li> <li>◆ оказание первой медицинской помощи.</li> </ul> </li> </ul>
Основы безопасности жизнедеятельн.	<p>- беседы, викторины.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карты:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ правила безопасности на природе, дома, при обращении с электроприборами, в общественном транспорте.</li> </ul> </li> </ul>

### Список нормативной документации

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей– (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ– от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О– примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской– Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Список используемой литературы

1. Ануфриев В.А. Типовая программа учебных занятий кружков туристов-школьников. - Салават, 1993 г.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
3. Беспятова Н.К. От разработки до реализации: Программа педагога дополнительного образования. – М.: Айрис-пресс, 2003.
4. Два дня в конце недели / под. ред. А.А.Булгаковой, Г.Я.Рижавского. М.: Туризм для всех, 1984 г.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. – М.: Гуманит.изд. центр ВПАДОС, 2002.
6. И учеба, и игра, и природоведение. Популярное пособие для родителей и педагогов./ Под. ред. Т.И.Тарабаринной, Е.И.Соколовой. Ярославль, 1998 г.
7. Методическое пособие и примерная программа по организации краеведческой деятельности в начальной школе. – Миасс.: Миасский городской отдел народного образования, 1993.
8. Острые проблемы воспитания: поиски решения. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. дом «Новый учебник», 2003 г.
9. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985 г.
10. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М.: 1991 г.
11. Организация работы школьников по созданию учебной экологической тропы. Методические рекомендации для учителей географии и биологии, организаторов туристско-краеведческой работы, руководителей кружков – Калинин, 1990 г.
12. Программы для системы дополнительного образования детей «Туристы – проводники». – М.: ЦДЮТК, 2000 г.
13. Сборник нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися. – М.: Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 1991 г.
14. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов: программа и методические рекомендации для учителя. - МНО ТАССР.: 1991 г.