## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ ЛЬНАЯ ШКОЛА №11»

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
МБОУ СОШ №11
\_\_\_\_\_\_ В.Г.Ситникова

«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №11 \_\_\_\_\_О.В. Бухольцева Приказ №\_223/01.10 от «01» сентября 2016 года

## Дополнительная образовательная программа

« Юный турист»

Программа утверждена на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2016г.

Составил программу:

Педагог-организатор ОБЖ

Кокорин В.А.

#### г.Северобайкальск

#### 2016 год

#### Пояснительная записка

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Предлагаемая программа ставит следующие цели и задачи:

- развитие познавательных интересов у учащихся;
- ♦ приобщение учащихся к различным видам общественно-полезного труда;
- физическое развитие и укрепление здоровья;
- организация содержательного досуга.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах кружковцы будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий составлен так, чтобы перед кружковцами всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия на природу, поход, участие в туристских соревнованиях.

Программа кружка рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа. Всего 216 часов.

Возраст кружковцев – 10-13 лет.

В программу включены темы, которые изучаются и на первом и на втором, и на третьем году обучения. Для кружковцев второго и третьего года обучения темы раскрываются более углубленно, так как усложняются и условия походов, всей работы кружка.

Первые занятия теоретические, но при хорошей погоде осенью или весной совершаются одно или двухдневные походы. В конце учебного года проводятся соревнования туристов, которые показывают подготовленность кружковцев.

### Учебно-тематический план I года обучения

| № п/п | Наименование темы                                | Всего<br>часов | Теоретич<br>еские<br>занятия | Практич<br>еские<br>занятия |
|-------|--|----------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1.    | Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»      | 2              | 2                            |                             |
| 2.    | Природа родного края                             | 4              | 2                            | 2                           |
| 3.    | Снаряжение туриста                               | 4              | 2                            | 2                           |
| 4.    | Экскурсия в районный краеведческий музей         | 4              | 4                            |                             |
| 5.    | Оказание первой медицинской помощи               | 6              | 2                            | 4                           |
| 6.    | Разучивание туристских песен                     | 4              | 4                            |                             |
| 7.    | Узлы в призме                                    | 8              | 4                            | 4                           |
| 8.    | Страховка туриста                                | 8              | 2                            | 6                           |
| 9.    | Знакомство с компасом                            | 4              | 2                            | 2                           |
| 10.   | Беседы по экологии                               | 2              | 2                            |                             |
| 11.   | Изготовление рисунков и газет на туристскую тему | 2              |                              | 2                           |
| 12.   | Установка палатки                                | 4              | 1                            | 3                           |
| 13.   | Приготовление пищи в походе                      | 4              | 2                            | 2                           |
| 14.   | Изготовление костровых принадлежностей           | 4              | 1                            | 3                           |
| 15.   | Топографические знаки                            | 4              | 4                            |                             |

|     | Итого:                                 | 72 | 36 | 36 |
|-----|--|----|----|----|
| 18. | Организация и проведение походов       | 4  |    | 4  |
| 17. | Изучение лекарственных растений        | 2  | 1  | 1  |
| 16. | Организация костра в походных условиях | 2  | 1  | 1  |

# Учебно-тематический план II года обучения

| <b>№</b><br>п/п | Наименование темы                          | Всего | Теорети-<br>ческие<br>занятия | Практиче<br>ские<br>занятия |
|-----------------|--|-------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1               | Знакомство с планом работы кружка на год   | 1     | 1                             |                             |
| 2               | Российский туризм                          | 1     | 1                             |                             |
| 3               | Снаряжение команды                         | 4     | 2                             | 2                           |
| 4               | Оказание 1-й медицинской помощи            | 4     | 2                             | 2                           |
| 5               | Пешеходный туризм – самый массовый спорт в | 4     | 4                             |                             |
|                 | мире                                       |       |                               |                             |
| 6               | Узлы в туризме                             | 8     | 2                             | 6                           |
| 7               | Страховка и самостраховка                  | 8     | 2                             | 6                           |
| 8               | Спортивное ориентирование                  | 4     | 1                             | 3                           |
| 9               | Беседы по экологии                         | 4     | 4                             |                             |
| 10              | Конкурс туристических газет «Твое имя –    | 4     | 2                             | 2                           |
|                 | турист»                                    |       |                               |                             |
| 11              | Установка палатки                          | 6     |                               | 6                           |
| 12              | Организация питания в походных условиях    | 2     | 1                             | 1                           |

| 13 | Топографические знаки            | 8  | 6  | 2  |
|----|----------------------------------|----|----|----|
| 14 | Устройство полиспаста            | 4  | 2  | 2  |
| 15 | Лекарственные растения           | 8  | 4  | 4  |
| 16 | Организация и проведение походов | 2  |    | 2  |
|    | Итого:                           | 72 | 36 | 36 |

## Учебно-тематический план III года обучения

| <b>№</b><br>п/п | Наименование темы  | Всего<br>часов | Теорети-<br>ческие<br>занятия | Практиче<br>ские<br>занятия |
|-----------------|--|----------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1               | Знакомство с годовым планом работы кружка  | 2              | 2                             |                             |
| 2               | Лекция: «Туристские тропы России».<br>Категорийные походы, места массового туризма.                                    | 4              | 4                             |                             |
| 3               | Изготовление туристского снаряжения своими руками. (Обвязки, беседки, планшеты и т.д.)                                 | 6              | 2                             | 4                           |
| 4               | Изучение основ горного туризма с элементами скалолазания. (Передвижение по склонам, деревьям с элементами альпинизма). | 6              | 2                             | 4                           |
| 5               | Изучение всех топографических знаков и применение их для обозначения на карте.   | 8              | 4                             | 4                           |
| 6               | Узлы в туризме. (Изучение всех туристских и альпинистских узлов).  | 8              | 2                             | 6                           |
| 7               | Спортивное ориентирование. (Ориентирование по компасу с точностью до 5°. Нахождение предмета по трем и более точкам).  | 4              | 2                             | 2                           |
| 8               | Оказание первой медицинской помощи. (Изготовление подручных средств для переноски пострадавших).                       | 6              | 2                             | 4                           |
| 9               | Наведение полиспаста. (С помощью инструктора и без помощи инструктора).  | 4              | 2                             | 2                           |

| 10 | «Как прекрасен этот мир». (Конкурс стенгазет по краеведению. Подбор материалов, оформление)   | 4  | 1  | 3  |
|----|---|----|----|----|
| 11 | Народная медицина. (Знакомство с травами и ягодами, собираемыми в походе для лечения больных. Заготовка трав впрок, способы заготовки, приготовления и применения). | 4  | 2  | 2  |
| 12 | Суровые будни зимы. (Организация зимней экскурсии по родным местам).  | 6  |    | 6  |
| 13 | Организация походов. Участие в районных соревнованиях по туризму.   | 10 |    | 10 |
|    | Итого:  | 72 | 25 | 47 |

## Условия, необходимые для реализации программы

Занятия проводятся па базе МБОУ СОШ №11 в спортивном зале и на местности. Используется снаряжение и оборудование, имеющееся в школе и у участников кружка. У каждого кружковца должна быть записная книжка или тетрадь, куда записываются сведения, слышанные на занятиях (условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов, аптечка), заносятся впечатления о походах и экскурсиях

Руководитель кружка должен обеспечить условия для безопасного проведения экскурсий, путешествий.

### Список рекомендуемой литературы

- 1. Ф.А. Кропф «Спасательные работы в горах». М: «Россия», 1984 г.
- 2. К.М. Федин. «Туризм- школа мужества». Киев, «Образование», 1963 г.
- 3. Н.В. Погодина. «Радость путешествия». М: «Книга», 1993 г.
- 4 С.А. Кривов. «Сильные, крепкие, смелые». М: «МСП», 1998 г.
- 5. В.М. Куликов, А.М. Ромштейн. «Школа туристских вожаков»: Учеб.метод. пособие. - М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999г.
- 6. Туристская игротека: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Ю.С Константинова. М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000 г.
- 7. В.А. Уваров, А.А. Козлов. «В поход пешком». М: «Советский спорт», 1988 г.
- 8. «Люди идут по свету». Туристские песни. Сост. Леонид Беленький, М: «Советский композитор», 1989 г.