Негосударственное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат № 29 среднего (полного) общего образования ОАО «РЖД»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  на заседании Методического совета  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_2014г. | «СОГЛАСОВАНО»  зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«ТУРИСТИЧЕСКИЕ ТРОПИНКИ»**

**для учащихся 2 класса**

на 2014-2015 учебный год

учитель высшей квалификационной категории

**ПИЛИПЕНКО Е.Б.**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Туристические тропинки» разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования (2009 г.). Программа предполагает интеграцию формального (начального) и познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой. Кроме того, организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность

физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений. 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.

Предметами деятельности факультатива являются:

— наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, микрорайон, город).

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

— двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой 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.

Методологической основой содержания являются 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, являющейся продолжением образовательного процесса формального (начального) образования, 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. При этом для педагога открывается возможность воздействовать на результаты внеурочной деятельности младших школьников одновременно по нескольким направлениям:

1) организация социального действия через изменение структуры самодеятельности обучающихся;

2) включение новых видов деятельности (например, оформление результатов игры в специальные созданные обучающимися продукты собственной деятельности: поделки, презентации, фотографии, стенгазеты, видеоролики, коллекции, инсценировки и т. п.);

3) порождение новых очагов культуры в виде сообществ единомышленников, увлечённых одной идеей (целью): юных путешественников, исследователей, краеведов; создание клуба туристов;

4) приобретение социального опыта через реализацию социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления.

**Целью внеурочной деятельности** являются развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и 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 исоциального 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.

Реализация содержания предлагаемой программы рассчитана на год занятий. Содержание программы предполагает проведение занятий как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, парка.

Проектирование факультатива основыватся на следующих принципах: природосообразности, культуросообразности, учёта возрастных особенностей детей, коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

**Общая характеристика** факультатива.

Содержание программы «Туристические тропинки» призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Место факультатива в учебном плане.

Программа занятий рассчитана на 34 ч занятий — по 1 ч один раз в неделю.

Количество учащихся - до 20 человек. При проведении практических занятий по туризму в группе не более 12 человек, это позволяет соблюдать требования техники безопасности.

Формы и виды занятий, их продолжительность с учётом времени года, погодных условий и местных особенностей могут видоизменяться.

Каждое занятие предполагает организацию игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности обучающихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления.

Факультативные занятия должны способствовать:

— 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.

Структура учебно-тематического плана выстроена по принципу соответствия временам года, т. е. в межсезонье часть занятий проводить в помещениях образовательного учреждения (классе, библиотеке, школьном краеведческом музее или спортивном зале), но большую часть занятий всё же необходимо проводить на открытом воздухе: в школь-

ном дворе, парке, на берегу водоёмов.

Программа предполагает широкое использование на занятиях аудио-, видео- и компьютерной техники, различных информационных сетей, что в значительной мере повышает воспитательную эффективность внеурочной деятельности и организовать самостоятельную работу учеников.

Подведение итогов работы за год организовано в таких формах общественной презентации как творческий отчет, соревнование на туристическом маршруте с приглашением родителей, педагогов школы)

**Ценностные ориентиры** содержания факультатива.

Каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода выполняет посильные и интересные для него поручения. Дети самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток туристской кухни, знаток водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и культуры малой родины через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края.

Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач (познавательных, исполнительских, творческих).

В работе со школьниками используются следующие методические приёмы:

•введение и поддержание «корпоративных норм» — «Кодекса чести юного путешественника»;

•инициирование и педагогическое сопровождение должностно-ролевого самоуправления в туристской группе;

•организация деятельности на принципах коллективного планирования, организации и анализа действий;

•организация воспитывающей предметно-эстетической среды, окружающей младших школьников;

•предоставление воспитывающей и эмоционально насыщенной информации, активизирующей познавательную деятельность, совместное обсуждение;

•проблематизация тех отношений младших школьников к миру, к людям, к самим себе, которые считаются социально опасными для их личностного развития.

Личностные, метапредметные и предметные **результаты освоения программы.**

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

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

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.).

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

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 самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

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

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня

(приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового

образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе ,о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных

войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня

(формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физ-

культуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня

(приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья.

Социокультурная идентичность — осознание младшим школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации младшего школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

**Планируемые результаты.**

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике,

в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации,

в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся должны знать:

— основные этапы истории туризма;

— основные виды туризма;

— основные социальные функции туризма и краеведения;

— ведущие музеи, исторические и памятные места своего микрорайона и города;

— историю своей школы, её традиции;

— основные вехи истории родного края;

— жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;

— азбуку туристско-краеведческой деятельности;

— правила поведения в музеях и других общественных местах;

— сущность и специфические особенности организации путешествий;

— основы методики проведения поисково-исследовательской работы;

— основы методики оформления краеведческого исследования;

— основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;

— основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

— основные виды растительного и животного мира своего края;

— способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

— способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся должны уметь:

— общаться с людьми;

— вести исследовательские краеведческие записи;

— систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал,

— составлять справочную картотеку;

— вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;

— выступать с докладами;

— оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;

— работать с научно-популярной литературой;

— осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;

— соблюдать правила личной гигиены;

— овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;

— ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;

— рисовать планы местности;

— выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

— владеть техникой перемещения на местности пешком с грузом-рюкзачком;

— владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими качествами:

— инициативностью;

— аккуратностью;

— коммуникабельностью;

— целеустремлённостью;

— самокритичностью;

— творческой активностью;

— способностью к оказанию взаимопомощи;

— самостоятельностью;

— исполнительностью;

— способностью к взаимодействию в команде;

— физической активностью;

— выносливостью;

— упорством в достижении поставленных целей;

— уважением к старшим, родителям, семейным традициям;

— милосердием, заботой о старших и младших;

— экологической культурой;

— любовью к своей малой родине;

— трудолюбием.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов | Количество часов | | |
| Всего | Внеурочная деятельность | |
| в помещении | на местности |
| Введение | 1 | 1 | - |
| Правила поведения юных путешественников | 2 | 1 | 1 |
| Азбука туристско-бытовых навыков | 4 | - | 4 |
| Я, мое тело и мое здоровье | 4 | 1 | 3 |
| Азбука туристского ориентирования | 4 | 1 | 3 |
| В гостях у путешественников-героев сказок | 3 | - | 3 |
| Путешествие во времена года | 4 | 1 | 3 |
| Путешествие в мир моей школы | 2 | - | 2 |
| Загадки школьного двора | 2 | - | 2 |
| Азбука путешественников | 8 | 2 | 6 |
| Игра по спортивному ориентированию | вне сетки часов | - | вне сетки часов |
| Итого | 34 | 7 | 27 |

Содержание программы

**Введение**

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

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

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

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

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

Должностно-ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юныхпутешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года.

Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правилаповедения 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 рюкзачку 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 рюкзачка. Умение подобрать личноеснаряжение 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. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения. 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 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 туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

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. 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 санитара 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

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. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки.

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.

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: клубокниток, перья птиц, сказочные герои и животные. Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

**Путешествие во времена года**

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.

**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.

Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзачке. Передвижение ступающим и скользящим шагом(без рюкзачка и с рюкзачком). 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 до50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзачке 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 (игра по спортивному ориентированию).

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (2 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна.

Разбивка и обустройство лагеря группы. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола.

Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности.

Выполнение обязанностей в системе должностно-ролевого самоуправления.

Подвижные игры на местности.

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной

край потомкам!

**Тематическое планирование**

**Введение (1 ч)**

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека. Виды туризма. Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя. Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур. Движение — ходьба пешком и на лыжах на прогулке укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Форма организации обучения:

— путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

Универсальные учебные действия:

— кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма;

— выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях;

— понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.

**Правила поведения юных путешественников (2 ч)**

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.

Правила поведения на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее.

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 ч.)**

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

Должностно-ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. 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 рюкзачку 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 илиэкскурсии. Укладка и регулировка рюкзачка. 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. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

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 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 туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

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 ч.)**

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 санитара 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. 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. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во

время туристской прогулки. 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 ч.)**

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 ч.)**

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, рельеф местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

**Путешествие в мир моей школы(2 ч.)**

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 в школьный музей. Правила осмотра экспозиций и экспонатов. Подведение итогов экскурсии.

Обязанности знатоков.

Экскурсия в школьную библиотеку: выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения. 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 ч.)**

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.

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

**Азбука путешественника(8 ч.)**

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. Гимнастическая самостраховка 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.

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

**(8 ч)**

Универсальные учебные действия:

— соблюдать нормы гигиены и санитарии;

— соблюдать требования техники безопасности;

— выполнять обязанности в системе должностно-ролевого самоуправления;

— организовывать взаимопомощь при преодолении препятствий.

**Материально-техническое обеспечение**

Материально-технические ресурсы:

— игровой спортивный зал;

— площадка для организации подвижных спортивных игр на откры-том воздухе;

— площадка для проведения тренировок по физической культуре и туризму;

— подсобное помещение для хранения снаряжения, инвентаря и оборудования;

— кабинет для проведения аудиторных занятий.

**Перечень оборудования, снаряжения и инвентаря для организации занятий**

Оборудование и снаряжение общего назначения

Палатка туристская (компл.)

Тент на палатку (компл.)

Колышки для палаток (компл.)

Стойки для палаток (компл.)

Секундомер электронный (2 шт.)

Компас для ориентирования (20 шт.)

Таганок (2 шт.)

Рукавицы костровые (компл.)

Каны туристские (2 компл.)

Коврик туристский (2–3 шт.)

Аптечка медицинская (компл.)

Ремонтный набор (компл.)

Лопата сапёрная (1 шт.)

Верёвка основная (2 шт.)

Верёвка вспомогательная (2 шт.)

Призмы для спортивного ориентирования (летние) (компл.)

Компостеры для спортивного ориентирования (летние) (компл.)

Бумага цветная (компл.)

Экран демонстрационный (1 шт.)

Рулетка (2 шт.)

Мерная лента (2 шт.)

Термометр наружный (2 шт.)

Планшет для глазомерной съёмки местности (4 шт.)

Дальномер простейший (4 шт.)

Школьный атлас — определитель бабочек (1 шт.)

Полевой определитель птиц (1 шт.)

Карандаши цветные, чертёжные

Карты топографические учебные (ко

Диафильм «Туристский поход» (Часть 1. «Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы»)

Диафильм «Туристский поход» (Часть 2. «Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнования по ориентированию на местности»)

Диафильм «Туризм» (Часть 3. «Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание»)

Диафильм «Туризм» (Часть 4. «Пешеходный туризм»)

Диафильм «Туризм» (Часть 5. «Лыжный туризм»)

Диафильм «Формы поверхности суши

Фильм «Туристско-бытовые навыки»

Фильм «Топографическая подготовка туриста»

Фильм «Техника пешеходного туризма»

Компьютерное и демонстрационное видео- и аудиооборудование, а также стандартное оборудование спортивного зала.

**Личное снаряжение обучающихся**

Рюкзак (анатомический) для походов

Рюкзачок для туристских прогулок

Обувь спортивная (типа шиповки)

Сапоги резиновые

Фляжка или ёмкость для питьевой воды (1 литр)

Головной убор

Штормовка (ветрозащитная куртка)

Тренировочный костюм шерстяной

Свитер шерстяной

Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)

Блокнот и ручка

Варежки (для лыжных походов)

Коврик туристский

Лыжи с креплениями и ботинками

Лыжные палки

**Информационно-методические ресурсы**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
2. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
3. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
6. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. – М., 1995.
7. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000.
8. Энциклопедия туриста. – М., 1993.
9. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся

начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М.,1992.