

Министерство образования Пензенской области

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
(базовый уровень)

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Андросов Ярослав Евгеньевич.

г.Пенза, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Юные туристы» реализуется в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Пензенской области «Многофункциональный туристско-спортивный центр» имени Татьяны Тарасовны Мартыненко. Программа туристско-краеведческой направленности, имеет базовый уровень освоения. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы туристского объединения «Юные туристы-краеведы», авторы: Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Положением о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Уставом и локальными актами ГАУДО МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы-краеведы», имеющей туристско-краеведческую направленность, отражены актуальные принципы государственной политики в сфере образования. Большое внимание в содержании программы уделяется формированию у обучающихся навыков 21 века (навыки безопасного поведения и здорового образа жизни, умение принятия решений в проблемных ситуациях, навыки сбора информации в разных форматах и пр.).

Программа направлена на решение приоритетных задач воспитания: совершенствование условий для развития у младших школьников мотивации к познанию как способу обретения новых личностных возможностей; содействие развитию мотивации к осознанному выбору ценности жизни и здоровья, безопасного и созидательного образа жизни.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности. Содержание программы

опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Отличительные особенности и новизна. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей начальной школы.

Каждая тема занятий предполагает как *организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности* (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и *познавательно-творческой деятельности* учащихся (экскурсии, беседы, коллективное чтение и обсуждение произведений о природе и путешественниках; просмотр видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов). «Образовательные маршруты» проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, история, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм. Они способствуют освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня (ожидаемые результаты).

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Адресат программы

Возраст учащихся 7-11 лет. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При

у воспитанников формируется ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Объем и сроки реализации программы: Содержание программы рассчитано на три года занятий с учащимися начальной школы. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек. Форма реализации программы – очная.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Учебно-тематический план каждого года занятий рассчитан на 324 часа, с сентября по май включительно. Продолжительность занятий не превышает двух академических часов в помещении (2 x 45 мин. с перерывом 10 мин.) и занятия на местности. Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе, в парке (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие учащихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаляющее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций. В летние каникулы вне сетки часов - зачетный летний поход.

Особенности организации образовательного процесса: Программа предусматривает проведение *промежуточной (тестирование) и годовой аттестации учащихся* (поход с проведением краеведческой работы/экскурсионная прогулка). Это позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

Предметные результаты

Ожидаемые результаты первого года обучения:

- знать правила и основы безопасного поведения в природной среде, в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне;
- знать порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов;
- знать минимальный список туристского снаряжения, овладеть навыками пользования

личным снаряжением и применять его во время туристской прогулки;

- знать способы сбора краеведческих материалов (беседа, наблюдение);
- освоить навык чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора;
- уметь двигаться по легенде в микрорайоне школы с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений;
- знать правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом, гигиенических требований личного снаряжения;
- знать права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

- знать и соблюдать правила и основы безопасного поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и походов, экскурсий;
- знать правила обустройства бивуака и уметь разбить туристский лагерь;
- овладеть навыками пользования личным, групповым снаряжением и применять его во время похода;
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь
- уметь проводить опрос, вести наблюдение;
- знать устройство компаса, уметь двигаться по плану (карте) школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети;
- знать правила безопасного преодоления препятствий и уметь применять различные технические приемы их преодоления;
- знать физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей и уметь их выполнять.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

- знать и соблюдать правила и основы безопасного поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и походов, экскурсий;
- знать правила обустройства бивуака в зимнее время и уметь разбить туристский лагерь;
- знать перечень и выполнять обязанности различных туристских должностей в походе;
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- уметь отслеживать основные показатели состояния здоровья и самочувствия во время походов;
- уметь составлять родословное древо, паспорт семьи;
- уметь пользоваться компасом при движении по плану (карте) школьного двора, на местности с использованием форм рельефа и по азимуту;
- знать правила безопасного преодоления препятствий и уметь применять различные технические приемы их преодоления;
- уметь выполнять физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей и уметь их выполнять.

Учебный план

Уровни обучения	Стартовый уровень			Базовый уровень					
	Год обучения, количество часов								
Основные разделы/модули	1 год			2 год			3 год		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Введение	6	2	4	6	2	4	6	2	4
Туристско-бытовые навыки юного туриста	52	10	42	40	8	32	36	6	30
Основы топографии	36	4	32	36	4	32	36	4	32
Туристское и экскурсионное ориентирование	72	18	54	72	18	54	68	16	52
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	5	13	18	5	13	18	5	13
Основы краеведения	36	4	32	42	6	36	46	8	38
Спортивно-оздоровительный туризм	68	14	54	68	14	54	72	8	64
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	36	2	34	42	2	40	42	2	40
ИТОГО:	324	59	265	324	59	265	324	51	273

Учебно-тематический план 1-го года обучения. Стартовый уровень.

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение		6	2	4	
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	анкетирование
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	игра
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста		52	10	42	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	викторина
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	творческое задание
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	игра
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	викторина
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	игра
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	соревнование
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6	творческое задание
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	25	4	21	экскурсия
3. Азбука топографии		36	4	32	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	10	1	9	творческое задание
3.2	План местности	10	1	9	творческое задание
3.3	Условные знаки	16	2	14	тест
4. Туристское и экскурсионное ориентирование		72	18	54	
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	8	2	6	соревнование
4.2	Ориентирование на местности	20	6	14	творческое задание
4.3	Виды туристского ориентирования	28	6	22	мини-соревнование
4.4	Экскурсионное ориентирование	16	4	12	экскурсионная прогулка
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		18	5	13	
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2	беседа
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	викторина
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	игра
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	викторина
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	квест
6. Основы краеведения		36	4	32	
6.1	Родословие	16	1	15	сообщение
6.2	Моя школа	4	1	3	экскурсия
6.3	Природа моего края	16	2	14	фотовыставка

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма		68	14	54	
7.1	Пешеходный туризм	24	5	19	ПВД
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	20	4	16	Спортивные соревнования
7.3	Лыжный туризм	24	5	19	ПВД
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		36	2	34	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	30	2	28	тест
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6	тест
Итого за период обучения:		324	59	265	

Содержание 1-го года обучения. Стартовый уровень.

1. Введение

Тема 1.1. Оздоровительная роль туризма

Теория. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практика. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Контроль. Знание значения туризма для организма человека.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов

Теория. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеofilьмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практика. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Практика. Знание правил поведения туриста, правил подготовки к туристским прогулкам, экскурсиям, умение применять полученные знания на практике.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Практика. Ситуационные задачи, имитационные игры.

Контроль. Знание основ безопасности в природной среде, умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.2. Основы безопасности дома и в школе

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практика. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Контроль. Знание основ безопасности в школе и дома, умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практика. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Контроль. Знание требований к личному снаряжению, умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Контроль. Знание правил гигиены при заборе воды для питья.

Тема 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практика. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Контроль. Знание требований к групповому снаряжению и правил ухода за ним, умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Контроль. Знание состава ремонтного набора, правило пользования его предметами, умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.7. Организация биваков и охрана природы

Теория. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

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

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Контроль. Знание правил организации биваков, умение оборудовать бивак.

Тема 2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Контроль. Знание правил движения туристской группы.

3. Азбука топографии

Тема 3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия

на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

Контроль. Понятие о планировке.

Тема 3.2. План местности

Теория. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика. Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Контроль. Навыки рисовки и чтения планов.

Тема 3.3. Условные знаки

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Составление легенды движения группы условными знаками.

Контроль. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Тема 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Контроль. Умение ориентироваться по сторонам горизонта.

Тема 4.2. Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Контроль. Умение ориентироваться на местности различными способами.

Тема 4.3. Виды туристского ориентирования

Теория. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского

ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практика.

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Контроль. Знание видов туристского ориентирования, овладение навыками туристского ориентирования.

Тема 4.4. Экскурсионное ориентирование

Теория. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практика. Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Контроль. Навыки экскурсионного ориентирования.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практика. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Контроль. Знание правил личной гигиены туриста, умение применять полученные знания на практике.

Тема 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи

при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практика. Решение ситуационных задач, имитационные игры.

Контроль. Знание мер профилактики травматизма и заболеваний в походе.

Тема 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика.

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

Контроль. Знание правил и способов обработки ран и ссадин, наложения простейших повязок.

Тема 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Контроль. Знание состава индивидуальной и групповой медицинской аптечки.

Тема 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Контроль. Знание способов транспортировки пострадавшего, умение применять полученные знания на практике.

6. Основы краеведения

Тема 6.1. Родословие

Теория. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Контроль. Понятие о роде, семье.

Тема 6.2. Моя школа

Теория. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практика. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

Контроль. Знание основных вех истории школы.

Тема 6.3. Природа родного края

Теория. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практика. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород

деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Контроль. Умение наблюдать за природой, погодой.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Тема 7.1. Пешеходный туризм

Теория. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Контроль. Навыки преодоления естественных и искусственных препятствий.

Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практика. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Контроль. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Тема 7.3. Лыжный туризм

Теория. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практика. Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Контроль. Умение передвигаться на лыжах.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

Контроль. Уровень общефизической подготовки.

Тема 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Контроль. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

Учебно-тематический план 2-го года обучения. Базовый уровень

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение		6	2	4	
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1	фотоотчет
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	Туристская прогулка
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		40	8	32	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	тест
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	игра
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	игра
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	–	1	туристская прогулка
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	игра
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Туристский диктант
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	1	12	ПВД
2.8	Туристская группа в походе	12	2	10	ПВД
3. Основы топографии		36	4	32	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	12	-	12	рисовка плана
3.2	План местности	10	2	8	корректировка плана
3.3	Условные топографические знаки	14	2	12	топографический диктант
4. Туристское и экскурсионное ориентирование		72	18	54	
4.1	Компас и его устройство	2	1	1	Творческое задание
4.2	Ориентирование по компасу	10	3	7	тест
4.3	Ориентирование по плану	12	3	9	мини-соревнование
4.4	Ориентирование на местности	12	3	9	ПВД
4.5	Виды туристского ориентирования	23	5	18	соревнование
4.6	Экскурсионное ориентирование	13	3	10	экскурсионная прогулка
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		18	5	13	
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2	беседа
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	викторина
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	игра
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	тестовые задания
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	квест
6. Основы краеведения		42	6	36	
6.1	Родословие	18	2	16	родословное древо
6.2	Земляки	6	2	4	сообщение
6.3	Азбука краеведения	18	2	16	дневник наблюдений
7. Спортивно-оздоровительный туризм		68	14	54	
7.1	Пешеходный туризм	20	4	16	ПВД
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	20	4	16	Спортивные соревнования
7.3	Туристские узлы и их применение	8	2	6	состязание

7.4	Лыжный туризм	20	4	16	ПВД
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		42	2	40	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	36	2	34	тест
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6	тест
Итого за период обучения:		324	59	265	

Содержание 2-го года обучения. Базовый уровень.

1. Введение

Тема 1.1. Познавательная роль туризма

Теория. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

Практика. Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето...». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

Контроль. Наличие интереса к занятиям туризмом.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов

Теория. Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практика. Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

Контроль. Знание правил поведения, кодекса юного туриста.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практика.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Контроль. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Тема 2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Теория. Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практика. Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

Контроль. Знание и соблюдение правил безопасного поведения на улице, дома.

Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практика. Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

Контроль. Знание правил хранения, ремонта снаряжения; применение полученных

знаний на практике.

Тема 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория. Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практика. Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Контроль. Знание способов обеззараживания воды.

Тема 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинобль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практика. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

Контроль. Знание правил ухода за групповым снаряжением и его ремонта; умение применять полученные знания на практике.

Тема 2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практика. Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

Контроль. Владение навыками ремонта снаряжения.

Тема 2.7. Организация бивака и охрана природы

Теория. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и

поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практика. Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

Контроль. Навыки организации бивака.

Тема 2.8. Туристская группа в походном строю

Теория. Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практика. Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

Контроль. Навыки движения туристской группы на маршруте.

3. Основы топографии

Тема 3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Теория. Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практика. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

Контроль. Навыки составления плана-схемы.

Тема 3.2. План местности

Теория. Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Практика. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Контроль. Навыки рисовки и чтения плана местности.

Тема 3.3. Условные топографические знаки

Теория. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений,

растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практика. Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Контроль. Навык составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Тема 4.1. Компас и его устройство

Теория. Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практика. Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

Контроль. Знание правил работы с компасом.

Тема 4.2. Ориентирование по компасу

Теория. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практика. Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

Контроль. Умение ориентироваться по компасу.

Тема 4.3. Ориентирование по плану

Теория. Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Практика. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

Контроль. Умение ориентироваться по плану.

Тема 4.4. Ориентирование на местности

Теория. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практика. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Контроль. Умение ориентироваться на местности.

Тема 4.5. Виды туристского ориентирования

Теория. Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными

туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практика. Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спортивной карты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

Контроль. Навык прохождения маршрутов ориентирования.

Тема 4.6. Экскурсионное ориентирование

Практика. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

Контроль. Навык экскурсионного ориентирования.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Личная гигиена туриста

Теория. Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практика. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской

прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитар в туристской группе. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

Контроль. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория. Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Контроль. Навыки оказания первой помощи.

Тема 5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практика. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

Контроль. Навыки оказания первой помощи.

Тема 5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория. Работа санитар группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитар группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитар туристской группы.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

Контроль. Знание назначения медикаментов, лекарственных растений и народных средств.

Тема 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория. Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

Контроль. Знание способов транспортировки пострадавшего, умение применять полученные знания на практике.

6. Основы краеведения

Тема 6.1. Родословие

Теория. Ближайшие родственники семьи учащихся. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практика. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа.

Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

Контроль. Представление о генеалогическом древе, родословной.

Тема 6.2. Земляки

Теория. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практика. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

Контроль. Представления об особенностях народов, населяющих родной край.

Тема 6.3. Азбука краеведения

Теория. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

Контроль. Знание правил работы краеведа с населением.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Тема 7.1. Пешеходный туризм

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Практика. Просмотр видеofilьмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа)

и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручeyков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

Контроль. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практика. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Контроль. Навык преодоления полосы препятствий

Тема 7.3. Туристские узлы и их применение.

Теория. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

Контроль. Умение вязать туристские узлы.

Тема 7.4 Лыжный туризм

Теория. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практика. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

Контроль. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на

малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Контроль. Уровень общефизической подготовленности

Тема 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Контроль. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Учебно-тематический план 3-го года обучения. Базовый уровень.

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение		6	2	4	
1.1	История отечественного туризма	2	1	1	фотовыставка
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	Туристская прогулка
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		36	8	6	30
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-	тест
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	-	4	игра
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	игра
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	игра
2.6	Организация биваков и охрана природы	8	-	8	Туристский диктант
2.7	Туристская группа в походе	10	-	10	ПВД
2.8	Питание туристской группы	6	2	4	ПВД
3. Основы топографии		36	4	32	
3.1	Топографическая и спортивная карта	18	2	16	зачет
3.2	Условные топографические знаки	18	2	16	топографический диктант
4. Туристское и экскурсионное ориентирование		68	16	52	
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	4	1	3	зачет
4.2	Ориентирование по компасу и карте	10	3	7	зачет
4.3	Ориентирование по плану	8	2	6	зачет
4.4	Ориентирование на местности	10	2	8	ПВД
4.5	Виды соревнований по ориентированию	23	5	18	соревнование
4.6	Экскурсионное ориентирование	13	3	10	экскурсионная прогулка
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		18	5	13	
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1	беседа
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	викторина
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов, шин	3	1	2	игра
5.4	Измерение температуры тела, пульса	1	-	1	зачет
5.5	Медицинская аптечка	2	1	1	тестовые задания
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	квест
6. Основы краеведения		46	8	38	
6.1	Родословие	22	4	18	паспорт профессий семьи
6.2	Земляки	6	2	4	творческий вечер
6.3	Культурное и природное наследие	18	2	16	дневник наблюдений
7. Спортивно-оздоровительный туризм		72	8	64	
7.1	Пешеходный туризм	20	2	18	ПВД
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	20	2	18	Спортивные соревнования
7.3	Пешеходные прогулки	12	2	10	состязание
7.4	Лыжный туризм	20	2	18	ПВД
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		42	2	40	

8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	36	2	34	тест
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	6	–	6	тест
Итого за период обучения:		324	51	273	

Содержание 3-го года обучения. Базовый уровень.

1. Введение

Тема 1.1. История отечественного туризма

Теория. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практика. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся.

Контроль. Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов

Теория. Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практика. Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Контроль. Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

Контроль. Знание правил безопасности.

Тема 2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

Теория. Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика. Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

Контроль. Знание правил безопасности на улице и в микрорайоне, умение применить полученные знания на практике.

Тема 2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практика. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Контроль. Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

Тема 2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для

упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практика. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Контроль. Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

Тема 2.5. Организация биваков и охрана природы

Теория. Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практика. Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Контроль. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

Тема 2.6. Туристская группа в походе

Практика. Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе

(на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

Контроль. Применение полученных знаний, умений и навыков на практике в ходе похода.

Тема 2.7. Питание туристской группы

Практика. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Контроль. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

3. Основы топографии

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонталы. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практика. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

Контроль. Умение читать топографическую и спортивную карты

Тема 3.2. Условные топографические знаки

Теория. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практика. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Контроль. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Тема 4.1. Ориентирование по компасу, азимут

Теория. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практика. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Контроль. Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Тема 4.2. Ориентирование по компасу и карте

Теория. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практика. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

Контроль. Умение ориентироваться по компасу и карте

Тема 4.3. Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному

небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практика. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

Контроль. Навыки ориентирования на местности

Тема 4.2. Виды соревнований по ориентированию

Теория. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практика. Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

Контроль. Навык прохождения различных маршрутов.

Тема 4.3. Экскурсионное ориентирование

Практика. Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшекласника) с соблюдением правил перехода улиц.

Контроль. Навык экскурсионного ориентирования.

5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

Тема 5.1. Личная гигиена туриста

Практика. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

Контроль. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Контроль. Умение оказывать первую помощь при переломах, ранах, укусах.

Тема 5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практика. Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

Контроль. Умение обрабатывать раны, ссадины, накладывать повязки, жгуты и шины.

Тема 5.4. Измерение температуры тела, пульса

Теория. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Практика. Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

Контроль. Умение измерять температуру тела, пульс.

Тема 5.5. Медицинская аптечка

Практика. Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Контроль. Знание состава медицинской аптечки, навык ее упаковки и маркировки.

Тема 5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Практика. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при

транспортировке пострадавшего.

Контроль. Знание правил транспортировки пострадавшего, умение применить полученные знания на практике.

6. Основы краеведения

Тема 6.1. Родословие

Теория. Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Контроль. Умение составлять генеалогическое древо

Тема 6.2. Земляки

Теория. Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

Практика. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

Контроль. Знание особенностей народов, проживающих на территории родного края.

Тема 6.3. Культурное и природное наследие

Теория. Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практика. Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

Контроль. Знание культурных и природных достопримечательностей своего родного края.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Тема 7.1. Пешеходный туризм

Теория. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практика. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м).

Просмотр сюжетов видеофильмов.

Контроль. Навыки пешеходного туризма.

Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Теория. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практика. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Контроль. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

Тема 7.3. Пешеходные прогулки

Теория. Организация походного самоуправления в туристской группе. Наблюдение и выявление интересных объектов природной среде.

Практика. Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями обучающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на большом привале, проведение подвижных туристских игр и конкурсов. Заготовка в игровой, соревновательной форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Контроль. Выполнение обучающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах.

Тема 7.4. Лыжный туризм

Теория. Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практика. Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах.

Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

Контроль. Навык передвижения на лыжах.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Тема 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

Контроль. Развитие общефизических качеств.

Тема 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Контроль. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе».

Выяснение психолого-педагогического портрета обучающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим и функциональным развитием организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 6–7 км с использованием устной легенды и карты местности (спорткарты). Организация должностного самоуправления при движении группы по пересеченной и закрытой местности. Работа штурмана и организация групп разведки маршрута движения. Организация лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палатки. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных своей местности. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

Условия реализации программы

Информационно-методические условия

В реализации программы используются педагогические технологии: развивающего обучения, проблемного обучения, перспективно - опережающего обучения, игровые; коллективного взаимодействия.

В данной программе активно используется технология «погружения» детей в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Применяются разнообразные формы и методы работы. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой. Наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, рисунков, макетов. Практические: спортивные тренировки, походы, соревнования, интеллектуальные и подвижные игры, викторины, коллективные творческие дела.

Материально-технические условия

Примерный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и кольшками, рюкзаки туристские, спальные мешки, коврики туристские, тенты защитные групповые, верёвка основная, репшнуры, карабины альпинистские с муфтами, карабины с байонетной муфтой, жюмар, устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка» 15 шт., системы страховочные, каски спортивные, комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.), каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда, медицинская аптечка – большая и малая, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, призмы для ориентирования на местности, компостеры для отметки прохождения КП, секундомер электронный 10 шт., компаса жидкостные, курвиметры, альпеншток.

Помещения, оборудование для занятий. Учебный класс, учебно-тренировочный комплекс для занятий спортивным туризмом, скалодром, воркаут площадка, библиотека туристско-краеведческого содержания, компьютер, монитор, принтер, сканер – 1 комплект, канцелярские товары и принадлежности – в ассортименте.

Список литературы для педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
6. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
7. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
8. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
9. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

12. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
15. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
16. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
17. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
18. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
19. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.
20. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
21. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
22. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
23. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
24. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
25. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
26. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
28. Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
29. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
30. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список литературы для обучающихся

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
5. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
6. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
7. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.