

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Хотьковская средняя общеобразовательная школа»  
Думиничского района Калужской области

«Принята»

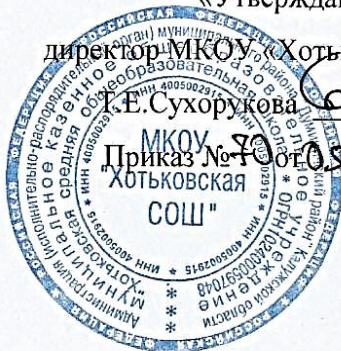
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2018г

«Утверждаю»

директор МКОУ «Хотьковская СОШ»  
К.Е.Сухорукова

Приказ № 70 от 05.09.2018г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой  
направленности  
«Юные туристы»**

**срок реализации: 4 года**

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
**Коцюк Любовь Михайловна**

## Пояснительная записка

### **I. Введение**

Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей, соответствует основному общему образованию. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися учреждений дополнительного образования. Освоение программы предполагает удовлетворение познавательного интереса воспитанника, расширение его информированности в образовательных областях - «естествознание» и «обществознание».

**Направленность программы - туристско-краеведческая.** Направление – основы пешеходного туризма. Актуальность программы. Современный учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога 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 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 занимающихся.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном подходе к решению образовательных задач. 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.

**Данная программа разработана** в соответствии с требованиями ФГОС к содержанию программ дополнительного образования, федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 г.

Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программа рекомендована Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

### **Отличительные особенности программы**

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова) 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» (М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте 12 - 16 лет (5 - 9 классы), проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

**Наполняемость групп** - рекомендуемый минимальный состав: группа 1-го года обучения не менее 15 человек, 2-го обучения не менее 12, 3 и последующие года обучения не менее 10 человек.

**Условия приёма** - наличие медицинской справки.

**Форма обучения по данной программе** - очная. Занятия 2-х часовые. Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьной площадке, в парке. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

**Объём программы** - содержание программы рассчитано на 4 года занятий. Учебная программа каждого года занятий рассчитана на 216 часов, с сентября по май включительно.

**Режим занятий** - В связи с особенностями преподавания по программе (70% практическая часть) рекомендуемый режим занятий - 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Для проведения экскурсий и соревнований предусмотрены занятия продолжительностью до 6 часов.

**Цель** занятий в объединении туристской направленности, состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается:

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

**Данная программа позволяет решить следующие задачи:**

*Развивающие:*

- способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;
- использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников, информация из которых может быть оптимально использована для получения новых знаний.

*Личностные:*

- способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; способствовать формированию основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные:*

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- формирование планировать контролировать и оценивать свои действия; развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

*Предметные:*

- научить правилам поведения туристов;
- сформировать первоначальные историко-краеведческие представления;
- познакомить с основами экологической и туристической грамотности; приобщить к культуре малой родины.

## II. Содержание программы

### 1. Учебный план. 1-й год обучения.

| №         | Тема   | Общее кол-во часов | теория   | практика  | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|--|--------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Введение</b>                                  | <b>6</b>           | <b>2</b> | <b>4</b>  |                             |
| 1.1       | Оздоровительная роль туризма                     | 2                  | 1        | 1         |                             |
| 1.2       | Правила поведения юных туристов                  | 4                  | 1        | 3         | Карточка 1.                 |
| <b>2.</b> | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>    | <b>42</b>          | <b>8</b> | <b>34</b> |                             |
| 2.1       | Основы безопасности в природной среде            | 2                  | 1        | 1         | Карточка 2                  |
| 2.2       | Основы безопасности дома и в школе               | 2                  | 1        | 1         | Карточка 12                 |
| 2.3       | Личное снаряжение и уход за ним                  | 4                  | 1        | 3         | Карточка 3                  |
| 2.4       | Питьевой режим на туристской прогулке            | 2                  | 0        | 2         | Карточка 9                  |
| 2.5       | Групповое снаряжение и уход за ним               | 8                  | 1        | 7         | Карточка 16                 |
| 2.6       | Индивидуальный и групповой ремонтный набор       | 2                  | 1        | 1         | Карточка 10                 |
| 2.7       | Организация биваков и охрана природы             | 7                  | 1        | 6         | Карточка 7                  |
| 2.8       | Туристская группа на прогулке (экскурсии)        | 15                 | 2        | 13        | Карточка 5                  |
| <b>3.</b> | <b>Основы топографии</b>                         | <b>18</b>          | <b>4</b> | <b>14</b> |                             |
| 3.1       | Мой дом, моя школа, школьный двор                | 4                  | 1        | 3         |                             |
| 3.2       | План местности                                   | 4                  | 1        | 3         | Карточка 4                  |
| 3.3       | Условные знаки                                   | 10                 | 2        | 8         | Карточка 2<br>Карточка 3    |
| <b>4.</b> | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b> | <b>44</b>          | <b>6</b> | <b>38</b> |                             |
| 4.1       | Компас и его устройство                          | 2                  | 1        | 1         |                             |

|     |  |    |   |    |                           |
|-----|--|----|---|----|---------------------------|
| 4.2 | Ориентирование по компасу                              | 4  | 1 | 3  | Сдача нормативов          |
| 4.3 | Ориентирование по плану                                | 8  | 1 | 6  | Карточка 19               |
| 4.4 | Ориентирование на местности                            | 5  | 1 | 4  |                           |
| 4.5 | Виды туристического ориентирования                     | 17 | 2 | 15 | Карточка 1                |
| 4.6 | Экскурсионное ориентирование                           | 8  |   | 8  | Отчёт по итогам экскурсии |
| 5.  | Личная гигиена и первая доврачебная помощь             | 19 | 5 | 14 |                           |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста                           | 3  | 1 | 2  |                           |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи                     | 5  | 1 | 4  | Карточка 11               |
| 5.3 | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 3  | 1 | 2  | Сдача нормативов          |
| 5.4 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки         | 3  | 1 | 2  |                           |

|           |  |            |          |           |  |
|-----------|--|------------|----------|-----------|--|
| 5.5       | Способы транспортировки пострадавшего                  | 5          | 1        | 4         | Карточка 18                              |
| 6.        | Основы краеведения                                     | 24         | 4        | 20        |  |
| 6.1       | Родословие   | 3          | 1        | 2         |  |
| 6.2       | Земляки  | 5          | 1        | 4         |  |
| 6.3       | Природа моего края                                     | 16         | 2        | 14        | Карточка 17                              |
| 7.        | Спортивно-оздоровительный туризм                       | 37         | 6        | 31        |  |
| 7.1       | Пешеходный туризм                                      | 25         | 1        | 24        | Карточка 14<br>Карточка 8                |
| 7.2       | Полоса препятствий пешеходного туризма                 | 9          | 1        | 8         | Карточка 13.<br>Проведение соревнований. |
| 7.3       | Туристические узлы и их применение                     | 3          | 1        | 2         | Карточка 20                              |
| 8.        | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка  | 26         | 2        | 24        |  |
| 8.1       | Общая физическая подготовка и оздоровление организма   | 26         | 2        | 24        | Сдача спортивных нормативов              |
|           | <b>ИТОГО:</b>  | <b>216</b> |          |           |  |
| 4.2       | Ориентирование по компасу                              | 4          | 1        | 3         | Сдача нормативов                         |
| 4.3       | Ориентирование по плану                                | 8          | 1        | 6         | Карточка 19                              |
| 4.4       | Ориентирование на местности                            | 5          | 1        | 4         |  |
| 4.5       | Виды туристического ориентирования                     | 17         | 2        | 15        | Карточка 1                               |
| 4.6       | Экскурсионное ориентирование                           | 8          |          | 8         | Отчёт по итогам экскурсии                |
| <b>5.</b> | <b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>      | <b>19</b>  | <b>5</b> | <b>14</b> |  |
| 5.1       | Личная гигиена юного туриста                           | 3          | 1        | 2         |  |
| 5.2       | Оказание первой доврачебной помощи                     | 5          | 1        | 4         | Карточка 11                              |
| 5.3       | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 3          | 1        | 2         | Сдача нормативов                         |
| 5.4       | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки         | 3          | 1        | 2         |  |
| 5.5       | Способы транспортировки пострадавшего                  | 5          | 1        | 4         | Карточка 18                              |
| <b>6.</b> | <b>Основы краеведения</b>                              | <b>24</b>  | <b>4</b> | <b>20</b> |  |
| 6.1       | Родословие   | 3          | 1        | 2         |  |
| 6.2       | Земляки  | 5          | 1        | 4         |  |
| 6.3       | Природа моего края                                     | 16         | 2        | 14        | Карточка 17                              |
| <b>7.</b> | <b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>                | <b>37</b>  | <b>6</b> | <b>31</b> |  |
| 7.1       | Пешеходный туризм                                      | 25         | 1        | 24        | Карточка 14<br>Карточка 8                |
| 7.2       | Полоса препятствий пешеходного туризма                 | 9          | 1        | 8         | Карточка 13.<br>Проведение соревнований. |

|               |  |            |          |           |                             |
|---------------|--|------------|----------|-----------|-----------------------------|
| 7.3           | Туристические узлы и их применение                           | 3          | 1        | 2         | Карточка 20                 |
| <b>8.</b>     | <b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b> | <b>26</b>  | <b>2</b> | <b>24</b> |                             |
| <b>8.1</b>    | Общая физическая подготовка и оздоровление организма         | 26         | 2        | 24        | Сдача спортивных нормативов |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>216</b> |          |           |                             |

## 2. Содержание учебного плана 1-й год обучения

### Раздел 1. Введение – 6 часов

#### **1.1.Оздоровительная роль туризма**

Туризм - средство познания мира. 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.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.2.Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в 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 видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и па 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.

#### ***Практические занятия***

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.

### Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 42 ч.

#### **2.1.Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). 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.

#### **2.2.Основы безопасности дома и в школе**

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.

### ***Практические занятия***

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».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

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

### ***Практические занятия***

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).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

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 кольшки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), 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.

### ***Практические занятия***

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

### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

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

### ***Практические занятия***

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

### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

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.

### ***Практические занятия***

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).

## **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

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.

### ***Практические занятия***

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

## **Раздел 3. Основы топографии - 18 часов 3.1. Мой**

### **дом, моя школа, школьный двор**

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

### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

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.

### ***Практические занятия***

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

### **3.3 Условные знаки**

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. *Практические занятия*

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 44 часа**

### **4.1. Компас и его устройство.**

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка. **4.2. Ориентирование по компасу**

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

### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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.

#### ***Практические занятия***

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»

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

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 санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

#### **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

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.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

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.

#### ***Практические занятия***

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

### **Раздел 6. Основы краеведения - 18 часа**

#### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### ***Практические занятия***

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

#### **6.2. Земляки**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **6.3. Природа родного края**

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.

#### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 37 часов**

#### **7.1. Пешеходный туризм**

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).

#### ***Практические занятия***

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).

#### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

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.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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.

### 7.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов

### 7.4 Горный туризм

Основные понятия и термины. Виды горного рельефа.

## 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 26 часов

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### *Практические занятия*

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

### 8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

*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 занимающихся.

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

#### *Практические занятия*

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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.

### 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. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

### Учебный план. 2-й год обучения.

| №   | Тема                        | Общее кол-во часов | теория   | практика | Формы аттестации (контроля) |
|-----|-----------------------------|--------------------|----------|----------|-----------------------------|
| 1.  | <b>Введение</b>             | <b>6</b>           | <b>2</b> | <b>4</b> |                             |
| 1.1 | Познавательная роль туризма | 2                  | 1        | 1        |                             |

|           |  |           |          |           |                          |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|--------------------------|
| 1.2       | Правила поведения юных туристов                        | 4         | 1        | 3         | Карточка 15.             |
| <b>2.</b> | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>          | <b>30</b> | <b>8</b> | <b>22</b> |                          |
| 2.1       | Основы безопасности в природной среде                  | 2         | 1        | 1         | Карточка 6               |
| 2.2       | Основы безопасности дома и в школе                     | 2         | 1        | 1         | Карточка 12              |
| 2.3       | Личное снаряжение и уход за ним                        | 3         | 1        | 2         | Карточка 16              |
| 2.4       | Питьевой режим на туристской прогулке                  | 1         | 0        | 1         | Карточка 9               |
| 2.5       | Групповое снаряжение и уход за ним                     | 5         | 1        | 4         | Карточка 16              |
| 2.6       | Индивидуальный и групповой ремонтный набор             | 2         | 1        | 1         | Карточка 10              |
| 2.7       | Организация биваков и охрана природы                   | 13        | 2        | 11        | Карточка 7               |
| 2.8       | Туристская группа на прогулке (экскурсии)              | 2         | -        | 2         | Карточка 5               |
| <b>3.</b> | <b>Основы топографии</b>                               | <b>18</b> | <b>2</b> | <b>16</b> |                          |
| 3.1       | Мой дом, моя школа, школьный двор                      | 6         | 1        | 5         |                          |
| 3.2       | План местности   | 4         | 1        | 3         | Карточка 4               |
| 3.3       | Условные знаки   | 8         | 2        | 6         | Карточка 2<br>Карточка 3 |
| <b>4.</b> | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>       | <b>43</b> | <b>5</b> | <b>38</b> |                          |
| 4.1       | Компас и его устройство                                | 1         | -        | 1         |                          |
| 4.2       | Ориентирование по компасу                              | 4         | 1        | 3         | Сдача нормативов         |
| 4.3       | Ориентирование по плану                                | 8         | 1        | 7         | Карточка 19              |
| 4.4       | Ориентирование на местности                            | 5         | 1        | 4         | Проведение соревнований. |
| 4.5       | Виды туристического ориентирования                     | 17        | 2        | 15        | Карточка 1               |
| 4.6       | Экскурсионное ориентирование                           | 8         | -        | 8         |                          |
| <b>5.</b> | <b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>      | <b>15</b> | <b>5</b> | <b>10</b> |                          |
| 5.1       | Личная гигиена юного туриста                           | 2         | 1        | 1         |                          |
| 5.2       | Оказание первой доврачебной помощи                     | 4         | 1        | 3         | Карточка 11              |
| 5.3       | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 2         | -        | 2         | Сдача нормативов         |
| 5.4       | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки         | 2         | 1        | 1         |                          |
| 5.5       | Способы транспортировки пострадавшего                  | 5         | 1        | 4         | Карточка 18              |
| <b>6.</b> | <b>Основы краеведения</b>                              | <b>18</b> | <b>4</b> | <b>14</b> |                          |
| 6.1       | Родословие   | 3         | 1        | 2         |                          |
| 6.2       | Земляки  | 5         | 1        | 4         |                          |
| 6.3       | Природа моего края                                     | 10        | 2        | 8         | Карточка 17              |
| <b>7.</b> | <b>Спортивно-оздоровительный</b>                       | <b>58</b> | <b>8</b> | <b>50</b> |                          |

|     |   |     |   |    |  |
|-----|---|-----|---|----|--|
|     | туризм  |     |   |    |  |
| 7.1 | Пешеходный туризм                                     | 25  | 2 | 23 | Карточка 14<br>Карточка 8                |
| 7.2 | Полоса препятствий пешеходного туризма                | 9   | 1 | 8  | Карточка 13.<br>Проведение соревнований. |
| 7.3 | Туристические узлы и их применение                    | 6   | 4 | 2  | Карточка 20                              |
| 7.4 | Горный туризм   | 18  | 4 | 14 | Проведение соревнований.                 |
| 8.  | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | 28  | 2 | 26 |  |
| 8.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма  | 28  | 2 | 26 | Сдача спортивных нормативов              |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | 216 |   |    |  |

## 2. Содержание учебного плана 2-й год обучения

### **Раздел 1. Введение-6часов**

#### **1.1.Оздоровительная роль туризма**

Туризм - средство познания мира. 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. Подведение итогов 1 -го года обучения.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.2.Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в 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 видеофильмов 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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 30 ч.**

#### **2.1.Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). 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.

## **2.2. Основы безопасности дома и в школе**

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.

### ***Практические занятия***

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».

## **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

### ***Практические занятия***

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

## **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

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

### ***Практические занятия***

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).

## **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

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 (капы), 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.

### ***Практические занятия***

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

## **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Состав ремонтного набора:

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.7. Организация биваков и охрана природы**

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.

### ***Практические занятия***

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).

### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

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.

### ***Практические занятия***

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

## **Раздел 3. Основы топографии - 18 часов**

### **3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор**

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

### ***Практические занятия***

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

### **3.2. План местности**

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.

### ***Практические занятия***

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

### **3.3 Условные знаки**

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.

### ***Практические занятия***

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

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

## **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 43 часа**

### **4.1. Компас и его устройство.**

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. Ориентирование по компасу**

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

#### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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.

#### ***Практические занятия***

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»

#### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

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.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

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.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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



### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

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

### ***Практические занятия***

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

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.

### ***Практические занятия***

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

## **Раздел 6. Основы краеведения - 18 часа**

### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

### ***Практические занятия***

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

### **6.2. Земляки**

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

### ***Практические занятия***

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

### **6.3. Природа родного края**

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.

### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## **Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 37 часов**

### **7.1. Пешеходный туризм**

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).

### ***Практические занятия***

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).

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

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.

### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

### **7.3 Туристические узлы и их применение**

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов.

### **7.4 Горный туризм**

## ***Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 26 часов***

### **8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### ***Практические занятия***

### **8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

*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 (состязательной) 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 занимающихся. Проведение в игровой (состязательной) 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. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

## ***Учебный план. 3-й год обучения***

| №         | Тема  | Общее кол-во часов | теория   | практика  | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|--------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Введение</b>                               | <b>6</b>           | <b>2</b> | <b>4</b>  |                             |
| 1.1       | Познавательная роль туризма                   | 2                  | 1        | 1         |                             |
| 1.2       | Правила поведения юных туристов               | 4                  | 1        | 3         | Карточка 15.                |
| <b>2.</b> | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b> | <b>30</b>          | <b>8</b> | <b>22</b> |                             |
| 2.1       | Основы безопасности в                         | 2                  | 1        | 1         | Карточка 6                  |

|     |  |    |   |    |   |
|-----|--|----|---|----|---|
|     | природной среде  |    |   |    |   |
| 2.2 | Основы безопасности дома и в школе                     | 2  | 1 | 1  | Карточка 12                             |
| 2.3 | Личное снаряжение и уход за ним                        | 3  | 1 | 2  | Карточка 16                             |
| 2.4 | Питьевой режим на туристской прогулке                  | 1  | 0 | 1  | Карточка 9                              |
| 2.5 | Групповое снаряжение и уход за ним                     | 5  | 1 | 4  | Карточка 16                             |
| 2.6 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор             | 2  | 1 | 1  | Карточка 10                             |
| 2.7 | Организация биваков и охрана природы                   | 13 | 2 | 11 | Карточка 7                              |
| 2.8 | Туристская группа на прогулке (экскурсии)              | 2  | - | 2  | Карточка 5                              |
| 3.  | Основы топографии                                      | 18 | 2 | 16 |   |
| 3.1 | Мой дом, моя школа, школьный двор                      | 6  | 1 | 5  |   |
| 3.2 | План местности   | 4  | 1 | 3  | Карточка 4                              |
| 3.3 | Условные знаки   | 8  | 2 | 6  | Карточка 2<br>Карточка 3                |
| 4.  | Туристское и экскурсионное ориентирование              | 43 | 5 | 38 |   |
| 4.1 | Компас и его устройство                                | 1  | - | 1  |   |
| 4.2 | Ориентирование по компасу                              | 4  | 1 | 3  | Сдача нормативов                        |
| 4.3 | Ориентирование по плану                                | 8  | 1 | 7  | Карточка 19                             |
| 4.4 | Ориентирование на местности                            | 5  | 1 | 4  | Проведение соревнований.                |
| 4.5 | Виды туристического ориентирования                     | 17 | 2 | 15 | Карточка 1                              |
| 4.6 | Экскурсионное ориентирование                           | 8  | - | 8  |   |
| 5.  | Личная гигиена и первая доврачебная помощь             | 15 | 5 | 10 |   |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста                           | 2  |   | 1  |   |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи                     | 4  |   | 3  | Карточка 11                             |
| 5.3 | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 2  |   | 2  | Сдача нормативов                        |
| 5.4 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки         | 2  |   | 1  |   |
| 5.5 | Способы транспортировки пострадавшего                  | 5  |   | 4  | Карточка 18                             |
| 6.  | Основы краеведения                                     | 18 |   | 14 |   |
| 6.1 | Родословие   | 3  |   | 2  |   |
| 6.2 | Земляки  | 5  |   | 4  |   |
| 6.3 | Природа моего края                                     | 10 | 2 | 8  | Карточка 17                             |
| 7.  | Спортивно-оздоровительный туризм                       | 58 | 8 | 50 |   |
| 7.1 | Пешеходный туризм                                      | 25 | 2 | 23 | Карточка 14<br>Карточка 8               |
| 7.2 | Полоса препятствий пешеходного туризма                 | 9  | 1 | 8  | Карточка 13.                            |
| 7.3 | Туристические узлы и их применение                     | 6  | 4 | 2  | Проведение соревнований.<br>Карточка 20 |

|     |   |            |   |    |                             |
|-----|---|------------|---|----|-----------------------------|
| 7.4 | Горный туризм   | 18         | 4 | 14 | Проведение соревнований.    |
| 8.  | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | 28         | 2 | 26 |                             |
| 8.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма  | 28         | 2 | 26 | Сдача спортивных нормативов |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>216</b> |   |    |                             |

## Содержание учебного плана 3-й год обучения

### **Раздел 1. Введение-6 часов**

#### **1.1 История отечественного спорта и туризма**

Спортивный туризм в России. Достижения современных Российских туристов. Разрядные требования юных туристов. Туризм - средство познания мира. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.2.Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в 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 видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и па 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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 30 ч.**

#### **2.1.Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). 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.

#### **2.2.Основы безопасности в ЧС**

Правила поведения случаи возникновения чрезвычайных ситуаций. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

#### ***Практические занятия***

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».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

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

#### ***Практические занятия***

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).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

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 кольшки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), 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.

#### ***Практические занятия***

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

### **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

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.

#### ***Практические занятия***

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).

### **2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

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.

#### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы.

Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### **Раздел 3. Основы топографии - 18 часов**

#### **3.1. Топографическая карта**

Масштаб карты. Изображение рельефа. Магнитные меридианы.

#### ***Практические занятия***

Чтение топографических карт.

#### **3.2. План местности**

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.

#### ***Практические занятия***

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

#### **Условные знаки**

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.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 43 часа 4.1**

#### **Компас и его устройство.**

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

#### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

#### **4.2. Ориентирование по компасу**

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

#### **4.3 Ориентирование по плану**

Способы ориентирования по плану. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

#### **4.4 Ориентирование на местности.**

Способы ориентирования на местности. Ориентирование по местным признакам.

#### **4.5. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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.

#### ***Практические занятия***

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».

#### **4.6 Экскурсионное ориентирование**

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.

#### ***Практические занятия***

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.

### **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов**

#### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

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 санитаря туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи.**

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.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

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

#### ***Практические занятия***

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

### **5.5.Способы транспортировки пострадавшего**

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.

#### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **Раздел 6. Основы краеведения - 18 часа**

### **6.1.Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### ***Практические занятия***

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

### **6.2.Земляки**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### ***Практические занятия***

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

### **6.3.Природа родного края. Природное наследие.**

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.

#### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес).

Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## **Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 58 часов**

### **7.1. Пешеходный туризм**

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).

#### ***Практические занятия***

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).

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

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.

#### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.



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.

### 7.3 Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов.

### 7.4 Горный туризм

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.

## Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 28 часов

### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

#### *Практические занятия*

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

#### **Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или споркарты. 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.

### Учебный план. 4-й год обучения

| №         | Тема  | Общее кол-во часов | теория    | практика  | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|--------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Введение</b>                               | <b>6</b>           | <b>4</b>  | <b>2</b>  |                             |
| 1.1       | История отечественного спорта и туризма       | 4                  | 3         | 1         |                             |
| 1.2       | Правила поведения юных туристов               | 2                  | 1         | 1         | Карточка 15.                |
| <b>2</b>  | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b> | <b>30</b>          | <b>10</b> | <b>20</b> |                             |
| 2.1       | Основы безопасности в природной среде         | 2                  | 1         | 1         | Карточка 6                  |
| 2.2       | Основы безопасности в ЧС                      | 2                  |           | 1         | Карточка 12                 |
| 2.3       | Личное снаряжение и уход за ним               | 3                  |           | 2         | Карточка 16                 |
| 2.4       | Питьевой режим на туристской прогулке         | 1                  |           | 1         | Карточка 9                  |
| 2.5       | Групповое снаряжение и уход за ним            | 5                  |           | 4         | Карточка 16                 |
| 2.6       | Индивидуальный и групповой ремонтный набор    | 2                  |           | 1         | Карточка 10                 |
| 2.7       | Организация биваков и охрана природы          | 6                  |           | 5         | Карточка 7                  |
| 2.8       | Туристская группа в многодневном походе       | 9                  | 4         | 5         | Карточка 5                  |
| <b>3.</b> | <b>Основы топографии</b>                      | <b>18</b>          | <b>2</b>  | <b>16</b> |                             |
| 3.1       | Топографическая карта                         | 6                  | -         | 6         |                             |

|                   |  |           |          |           |  |
|-------------------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 3.2               | План местности   | 4         | 1        | 3         | Карточка 4                               |
| 3.3               | Условные знаки   | 8         | 1        | 7         | Карточка 2<br>Карточка 3                 |
| <b>4.</b>         | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>       | <b>43</b> | <b>5</b> | <b>38</b> |  |
| 4.1               | Компас и его устройство                                | 1         | -        | 1         |  |
| 4.2               | Ориентирование по компасу                              | 4         | 1        | 3         | Сдача нормативов                         |
| 4.3               | Ориентирование по плану                                | 8         | 1        | 6         | Карточка 19                              |
| 4.4               | Ориентирование на местности                            | 5         | 1        | 4         |  |
| 4.5               | Виды туристического ориентирования                     | 17        | 2        | 16        | Карточка 1                               |
| 4.6               | Экскурсионное ориентирование                           | 8         | -        | 8         |  |
| 5.                | Личная гигиена и первая доврачебная помощь             | 15        | 5        | 10        |  |
| 5.1               | Личная гигиена юного туриста                           | 2         | 1        | 1         |  |
| 5.2               | Оказание первой доврачебной помощи                     | 4         | 1        | 3         | Карточка 11                              |
| 5.3               | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 2         | -        | 2         | Сдача нормативов                         |
| 5.4               | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки         | 2         | 1        | 1         |  |
| 5.5               | Способы транспортировки пострадавшего                  | 5         | 1        | 4         | Карточка 18                              |
| 6.                | Основы краеведения                                     | 10        | 5        | 5         |  |
| 6.1               | Родословие   | 4         | 2        | 2         |  |
| 6.2               | Земляки  | 2         | 1        | 1         |  |
| 6.3               | Природа наследие                                       | 4         | 2        | 2         | Карточка 17                              |
| 7.                | Спортивно-оздоровительный туризм                       | 65        | 11       | 54        |  |
| 7.1               | Пешеходный туризм                                      | 32        | 4        | 28        | Карточка 14<br>Карточка 8                |
| 7.2               | Полоса препятствий пешеходного туризма                 | 9         | 1        | 8         | Карточка 13.<br>Проведение соревнований. |
| 7.3               | Туристические узлы и их применение                     | 6         | 4        | 2         | Карточка 20                              |
| 7.4               | Горный туризм  | 18        | 2        | 16        | Проведение соревнований.                 |
| 8                 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка  | 28        | 2        | 26        |  |
| 8.1               | Общая физическая подготовка и оздоровление организма   | 28        | 2        | 26        | Сдача спортивных нормативов              |
| <b>ИТОГО: 216</b> |  |           |          |           |  |

### Содержание учебного плана 4-й год обучения

#### **Раздел 1. Введение – 6 часов**

История отечественного спорта и туризма. Современный спортивный туризм в России.

#### **Практические занятия**

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

#### **1.2.Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в 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).

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

#### ***Практические занятия***

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.

## **Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста - 30 ч.**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). 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.

### **2.2. Основы безопасности в ЧС**

Правила поведения случаи возникновения чрезвычайных ситуаций. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

#### ***Практические занятия***

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».

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и 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.

#### ***Практические занятия***

Сбор группы. Проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

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

#### ***Практические занятия***

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).

### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

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. 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.

#### ***Практические занятия***

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

## **2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

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

### ***Практические занятия***

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

## **2.7. Организация биваков и охрана природы**

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.

### ***Практические занятия***

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).

## **2.8 Туристская группа на прогулке (экскурсии)**

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.

### ***Практические занятия***

Построение в походную колонну, отработка движения группы.

Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **Раздел 3. Основы топографии -18 часов**

### **3.1. Топографическая карта**

Масштаб карты. Изображение рельефа. Магнитные меридианы.

### ***Практические занятия***

**Чтение топографических карт.**

### **3.2. План местности**

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.

### ***Практические занятия***

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

### **3.3 Условные знаки**

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.

### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

## **Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование - 43 часа 4.1**

### **Компас и его устройство.**

Отработка приемов работы с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта.

### ***Практические занятия***

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. Ориентирование по компасу**

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

### **4.3 Ориентирование по плану**

Способы ориентирования по плану. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

### **4.4 Ориентирование на местности.**

Способы ориентирования на местности. Ориентирование по местным признакам.

### **4.5. Виды туристского ориентирования**

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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.

### ***Практические занятия***

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».

### **4.6 Экскурсионное ориентирование**

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.

### ***Практические занятия***

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.

## **Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь - 15 часов**

### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

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 санитар туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитар туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. **5.2. Походный травматизм и возможные заболевания. Оказание первой доврачебной помощи**

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.

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

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

#### ***Практические занятия***

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

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

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.

#### ***Практические занятия***

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

### **Раздел 6. Основы краеведения - 10 часа**

#### **6.1. Родословие**

Семейные традиции.

#### ***Практические занятия***

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

#### **6.2. Земляки**

Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

#### ***Практические занятия***

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

#### **6.3. Природа родного края. Природное наследие.**

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.

### ***Практические занятия***

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

## **Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма - 65 часов 7.1.**

### **Пешеходный туризм**

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).

### ***Практические занятия***

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).

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)**

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.

### ***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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.

### **7.3 Туристические узлы и их применение**

Виды туристических узлов, их назначение. Способы вязки основных узлов.

### **7.4 Горный туризм**

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

## **Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка - 28 часов 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

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

### ***Практические занятия***

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

### **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.

### III. Планируемые результаты

#### Знания и навыки, приобретаемые воспитанниками в процессе обучения:

**Первый год обучения** предусматривает знакомство с туризмом, правилами поведения и безопасности в природе, с особенностями природы родного края, его историей и традициями, оказанием первой доврачебной помощи; ориентированием на местности.

В конце года воспитанники *знают*:

- знают правила поведения туристов;
- знают основы безопасности в природной среде дома и в школе;
- знают приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности;
- знают особенности природы края;

*Умеют*:

- пользоваться условными знаками и работать с планом местности;
- оказывать простейшую медицинскую помощь;
- составлять генеалогическое древо.

Воспитанники **второго года обучения** подробнее узнают о туристическом снаряжении и уходе за ним; знакомятся с компасом; физике географической характеристикой края, его рельефом, климатом, памятниками истории и культуры.

В конце года воспитанники *знают*:

- о роле туризма в расширении кругозора;
- правила охраны природы;
- краснокнижные растения;

*Умеют*:

- собирать рюкзак для зимней прогулки;
- ремонтировать личное снаряжение; -
- определять место для разбивки лагеря.

**Третий год обучения** раскрывает для воспитанников историю отечественного туризма, правила поведения у водоемов, при обращении с огнем, в аварийной ситуации. Происходит знакомство с требованиями к бивакам в зимнем походе, укладке рюкзака для однодневного похода. Более глубоко изучается карта; способы закаливания организма; национальности, проживающие на территории края, фольклор, игрушки и посуда.

В конце года воспитанники *знают*:

- отечественных мореплавателей, путешественников и исследователей;
- правила хорошего тона и культурного поведения;
- типы костров.

*Умеют*:

- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- зарисовывать местность в походе;
- читать карту;
- работать с компасом;
- вести дневник наблюдений за природой.

Последний, **четвёртый год обучения** знакомит воспитанников с видами спортивного туризма; с охраной природной среды; подготовкой личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями; весовыми характеристиками снаряжения; хранениями продуктов в туристском походе; традициями, обрядами праздниками и гуляниями народов родного края; людьми, в честь которых названы улицы

В конце года воспитанники *знают*:

- Памятники природы родного края;
- правила сбора лекарственных трав и их применение;
- основы техники бега и спортивной ходьбы.



*Умеют:*

- заготавливать хворост и валежник;
- разводить костер в любых условиях;
- вязать узлы;
- жить в походных условиях.

### **Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:**

*Личностные:*

способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

сформированные основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
  - навыки сотрудничества;
- сформированные основы безопасного, здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

оздоровление на занятиях в условиях природной среды;

умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия; компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

*Предметные:*

- знание правил поведения туристов;
- приобретенные первоначальные историко-краеведческие представления; сформированные основами экологической и туристической грамотности

## **VI. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для занятий;
- средства ИКТ;
- медиа оборудование;
- групповое и индивидуальное туристическое снаряжение.

### **Необходимое туристическое оборудование:**

1. Палатка с комплектующими: колышки, стойки, тенты: верхние и нижние.
  2. Веревки: основная и вспомогательная; репшнуры.
  3. Туристический карабин и альпеншток.
  4. Компас, призмы и планшеты для ориентирования, курвиметр и секундомер.
  5. Аптечка, термометр: наружный и водный.
  6. Топографические учебные: карты, условные знаки, плакаты «Туристские узлы».
- Планы местности, карты: спортивные, района, края, страны. Маршрутные листы.

## **Методическое обеспечение программы**

*Методы обучения:*

### **1. Введение**

Основная цель раздела - формирование у обучающихся мотивации к познанию окружающего мира, природы и истории своего края и своей малой родины, на основе личностно-ориентированного подхода.

При изучении темы «История развития туризма» происходит знакомство обучающихся с этапами формирования туристической культуры. Форма проведения занятия: просмотр видеofilьма.

В процессе проведения занятия используются наглядные методы обучения, объяснительно-иллюстративные.

## **2. Родословие. Я и моя семья**

Цель - упорядочить социальную и поведенческую систему ценностных ориентаций.

При изучении темы «Семейные ценности» необходимо формировать систему знаний о традициях семьи и общества, о важных семейных ценностях: любовь, доброта, взаимопонимание, остановиться на связи поколений. Познакомить с алгоритмом составления «Семейного дерева». В целях повышения мотивации использовать притчу «Тепло семейного очага».

При подведении итогов предложить детям составить презентацию семейного альбома: «Загляните в семейный альбом»

Форма занятий: гостиная. Использовать на занятиях исследовательские методы, наглядный, метод самостоятельной работы.

## **3. Краеведение**

Основная цель раздела - сформировать представление об особенностях природы края, местного ландшафта, географического положения, мобилизовать обучающихся на получение знаний, представлений о историческом и культурном наследии Ставропольского края.

Для реализации цели данного раздел рекомендовано использование наглядно - демонстрационного и иллюстративного метода обучения, метод наблюдения, использование на занятиях активных средств познавательной деятельности. Форма проведения практических занятий: викторины, игры-путешествия, экскурсии, разработка путеводаителя и т.д.

Обобщение знаний по теме раздела проходит в форме краеведческой игры-викторины.

## **4. Экскурсионное краеведение**

Главной целью данного раздела является - формирование компетенций в познании малой родины: истории возникновения и физико-географической характеристики с Хотьково, Думиничского района, сохранении культурных традиций.

Для достижения поставленной цели на занятиях использовать методы: исследовательский и частично-поисковый. Сбор этнографического материала по темам: «Народные праздники», «Природное наследие» и др., позволит активизировать интерес воспитанников к усвоению материала посредством совместной партнерской работы с педагогом.

Занятия по темам «Хотьковчане - герои Великой Отечественной войны», «Герои наших дней» проводить у мемориала, посвященного памяти героев.

## **5. Азбука туризма**

Цель данного раздела - познакомить воспитанников с безопасными приёмами нахождения в природной среде, с правилами организации активного отдыха.

Организация туристско-познавательной деятельности воспитанников способствует развитию двигательной, функциональной и познавательной активности и укреплению их здоровья. Это возможно при использовании активных форм организации занятий: игра, соревнование, поход, практикум.

При изучении темы «Правила юного туриста» познакомить с основными правилами подготовки к походу и поведения в природе: как собрать рюкзак, определение сторон света, разведение костра, работа с компасом.

Подведение итогов изучение данного блока может проводится в виде соревнований на туристической тропе.

## **6. Итоговое занятие (2ч.).**

Цель - обобщение интеллектуальных и навыковых составляющих, полученных за год обучения, развитие творческого потенциала. Итоговое занятие провести в форме зачётного похода.

### **Формы организации занятия:**

Программный материал предусматривает более 70% практической деятельности. Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьной площадке, в парке. В осенние,

зимние и весенние каникулы предполагается активное участие учащихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

### **Дидактические материалы:**

- данная образовательная программа;
- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов, массовых мероприятий;
- художественная и научно-публицистическая литература;
- электронные презентации и видео фильмы;
- сведения по состоянию краевого и городского хозяйства (в том числе статистические по различным периодам времени) и т.п.;
- картографический материал.

### **Методика отслеживания результатов Виды контроля**

| <b>Время проведения</b>                           | <b>Цель проведения</b>  | <b>Формы контроля</b>                              |
|---|---|--|
| <i><b>Текущий контроль</b></i>                    |   |  |
| В течение всего учебного года                     | Определение степени усвоения учебного материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.   | Педагогическое наблюдение.<br>Контрольные занятия. |
| <i><b>Промежуточный контроль</b></i>              |   |  |
| По окончании полугодия и очередного года обучения | Определение результатов обучения за полугодие или учебный год.  | Итоговое тестирование.<br>Соревнования.            |
| <i><b>Итоговый контроль</b></i>                   |   |  |
| В конце курса обучения                            | Определение результатов обучения за весь период обучения.<br>Ориентирование уч-ся на дальнейшее обучение.<br>Получение сведений для дальнейшего совершенствования программного материала. | Итоговое тестирование.<br>Соревнования.            |

### **Возможные формы фиксации результатов:**

| <b>Спектр способов и форм выявления результатов</b>   | <b>Спектр способов и форм фиксации результатов</b>     | <b>Спектр способов и форм предъявления результатов</b> |
|---|--|--|
| Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, соревнования. | Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований. | Итоговое занятие, соревнование.<br>Портфолио.          |

### **Критерии оценки знаний, умений, навыков**

| <b>Оптимальный уровень</b>        | <b>Достаточный уровень</b>       | <b>Ниже среднего</b>             |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>70-100% усвоения материала</b> | <b>50-70% усвоение материала</b> | <b>До 50% усвоение материала</b> |

### **Список литературы**

1. *Аппенянский А.И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. *З. Бабенко Т.И., Каминский И.И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-на-Дону, 1995.
4. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов.-М., 1992.
5. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
6. *Бардин К.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. *Барышева Ю.Л.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.

