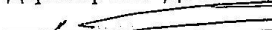


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"
(ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ")

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от " 30 " 08 2024г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
 Р.В. Тырса

Приказ ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
от " 02 " 09 2024г.
№ 287-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

**"СТАНЦИЯ ТУРИЗМА.
ЮНЫЕ СЛЕДОПЫТЫ"**

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Лысенко Е.А.,
педагог дополнительного
образования

Волгоград
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Станция туризма. Юные следопыты» по своему содержанию является туристско-краеведческой; по функциональному назначению туристско-оздоровительной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – четырехгодичной.

Новизна программы состоит в том, что в ее содержание дополнительно внесены разделы по специальной туристской подготовке и оказанию первой доврачебной помощи, а также то, что в ней конкретно прописаны ожидаемые результаты и методы проверки их достижений.

Актуальность программы обусловлена тем, что данная программа создает условия для всестороннего развития ребенка, развития мотивации к познанию и творчеству, приобщение детей к общечеловеческим ценностям, а также укрепление психического и физического здоровья.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности возрастает при включении каждого ребенка в деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям игровых должностей: командир, ремонтный мастер, знаток погоды, и др. При этом от обучающихся требуется ответственное отношение к исполнению обязанностей, инициативность, коллективизм.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее двух раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся, с целью контроля за влиянием занятия на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Целью данной программы является обучение детей основам туристско-краеведческой деятельности; развитие познавательной, творческой и общественной активности детей.

Задачами программы являются:

- выработать у детей навыки умения ориентироваться в пространстве;
- развивать быстроту, гибкость, выносливость, реакцию;
- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- научить технике преодоления туристических препятствий;
- выработать умение ведения простейших краеведческих наблюдений;
- ознакомить с основными приемами и средствами оказания первой доврачебной помощи;
- воспитать любовь и бережное отношение к природе.

Отличительной особенностью данной образовательной программа от других существующих в этой области является то, что в ней наряду с общефизической и туристической подготовкой включены разделы о природе родного края, краеведческо - исследовательской деятельности. Это позволяет всесторонне развивать личность ребенка, его физические и умственные способности. В отличие от большинства спортивно-туристских программ, рассчитанных в основном на детей более старшего возраста. Данная программа предусматривает в основном игровых методов обучения, что позволяет максимально увеличить эффективность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 9 до 14 лет. В этом возрасте у детей преобладает конкретно-образное мышление и игровой вид деятельности. Использование большого объема наглядного материала и игровых форм проведения занятия позволяют добиться эффективной реализации данной программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как самостоятельную деятельность, которая направлена на получение новых знаний.

Ожидаемые результаты 1 года занятий.

По окончании 1 года занятий обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- перечень группового снаряжения и правила ухода за ним;
- характерные признаки лета, осени, зимы, весны нашего края;
- понятие о горизонте, линии горизонта;
- основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- историю родного края;

должны уметь:

- вести наблюдения в природе;
- правильно строить режим дня, выполнять необходимые правила личной гигиены;
- охранять растений и животных;
- ориентироваться в природе по солнцу, звездному небу;
- соблюдать правила поведения в природе;
- выполнять простейший план местности;
- выполнять требуемые комплексы по физической подготовке.

Формы контроля: тестирования; конкурсы; соревнования; викторины, игры, экскурсии, походы.

Ожидаемые результаты 2 года занятий.

По окончании 2 года занятий обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- правила установки бивака;
- устройство компаса и простейшие действия с ним;
- различные способы ориентирования;
- состав медаптечки.

должны уметь:

- определять азимут;
- определять масштаб и расстояние на карте;

- использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий;
- вести дневник краеведческих наблюдений;
- изображать простейшие топографические знаки.

Формы контроля: тестирования; конкурсы; соревнования; викторины, игры, походы.

Ожидаемые результаты 3 года занятий.

По окончании 3 года занятий обучающиеся должны знать:

- порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря;
- основные требования к продуктам, используемым в походе;
- гигиенические требования при занятии туризмом.

должны уметь:

- совершать четыре действия с компасом;
- составлять походное меню;
- правильно передвигаться на лыжах;
- изображать план местности при помощи топографических знаков.

Формы контроля: тестирования; конкурсы; соревнования; викторины, игры, прогулки, походы.

Ожидаемые результаты 4 года занятий.

По окончании 4 года занятий обучающиеся должны знать:

- правила поведения юных туристов;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- виды страховок и техники преодоления преград;
- влияние физических упражнений на физическую подготовку туриста.

должны уметь:

- укладывать рюкзак, ставить палатку;
- разводить костры разных типов;
- оказывать первую доврачебную помощь при несложных травмах;

- правильно преодолевать этапы трасс соревнований по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Формы контроля: тестирования; конкурсы; соревнования; викторины, игры, прогулки, походы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№№ п\п	Наименование тем и разделов	КОЛИЧЕСТВО		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Введение			
1.1.	Вводное занятие «Что такое туризм»	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	2	2
	Всего:	6	3	3
2.	Азбука туристско-бытовых навыков			
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Охрана животных и растений	4	2	2
2.3.	Туристское снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.4.	Организация привалов	8	1	7
2.5.	Туристская группа на прогулке	14	4	10
	Всего:	32	9	23
3.	Азбука топографии			
3.1.	Топографические знаки	6	2	4
3.2.	Мой дом, моя школа	4	1	3
3.3.	План местности	4	1	3
	Всего:	14	4	10
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	2	2
4.2.	Ориентирование в населенном пункте	10	2	8
4.3.	Дворовое ориентирование	6	2	4
	Всего:	20	6	14
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1.	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
	Всего:	8	2	6

6.	Основы краеведения			
6.1.	Я и моя семья	3	1	2
6.2.	Моя школа	5	1	4
6.3.	Природа родного края	12	2	10
	Всего:	20	4	16
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
7.1.	Пешеходный туризм	13	2	11
7.2.	Полоса препятствий	13	1	12
	Всего:	26	3	23
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Физическая подготовка и оздоровление	11	2	9
8.2.	организма			
	Педагогическая диагностика развития обучающихся	5	-	5
	Всего:	16	2	14
9.	Итоговое занятие			
	Итого:	144	34	110

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

ЦЕЛИ: сформировать общее представление о туризме, его видах и формах; ознакомить учащихся с правилами поведения.

ТЕМА 1.1 Вводное занятие «Что такое туризм».

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Основные виды туризма.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, экскурсия на Станцию туристов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: видеоролик, стенды, учебные пособия

ТЕМА 1.2. Правила поведения юных туристов.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Правила поведения туристов на экскурсиях, прогулках, играх, соревнованиях. Охрана окружающей среды.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, прогулка в парк. Совместное оформление газет «Берегите природу».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты о правилах поведения, фотоальбом.

РАЗДЕЛ 2. АЗБУКА ТУРИСТСКО-БЫТОВЫХ НАВЫКОВ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с туристическим снаряжением; воспитывать любовь и бережное отношение к природе.

ТЕМА: 2.1. Основы безопасности в природной среде.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Правила поведения туристов во время различных природных явлений. Правила безопасного поведения дома, в школе.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Прогулка по микрорайону, игра «Что делать, если...»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты по технике безопасности.

ТЕМА 2.2. Охрана животных и растений.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Охрана животных и растений.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, игра, экскурсия в парк.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом, Красная книга Волгоградской области.

ТЕМА 2.3. Туристское снаряжении и уход за ним.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакат с изображением туристского снаряжения, видов палаток и рюкзаков. Карточки-задания, спортивный инвентарь.

ТЕМА 2.4. Организация привалов.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Организация привалов. Охрана природы при организации привалов. Устройство и оборудование привалов.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь.

ТЕМА 2.5. Туристская группа на прогулке.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Туристская группа на прогулке. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь.

РАЗДЕЛ 3. АЗБУКА ТОПОГРАФИИ,

ЦЕЛИ: ознакомить детей с простейшими топографическими знаками и выработать умения применять их на практике.

ТЕМА 3.1. Топографические знаки.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках, картах искусственных сооружений.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, показ презентаций, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карточки с топографическими знаками, стенды.

ТЕМА 3.2. Мой дом, моя школа

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Мой дом, моя школа. Планировка дома, школьного двора.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа. Экскурсия по зданию школы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: схемы, топографические знаки.

ТЕМА 3.3. План местности.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: План школьного двора, своего дома или улицы.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практическое занятие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: схемы, условные знаки.

РАЗДЕЛ 4. ТУРИСТСКОЕ И ЭКСКУРСИОННОЕОРИЕНТИРОВАНИЕ.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся об основных способах ориентирования на местности; выработать навыки ориентирования по различным особенностям предметов на местности.

ТЕМА 4.1. Ориентирование по сторонам горизонта.

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

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты.

ТЕМА 4.2. Ориентирование в населенном пункте.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ориентирование в населенном пункте. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Способы ориентирования в населенном пункте.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты.

ТЕМА 4.3. Дворовое ориентирование.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Дворовое ориентирование. План школьного двора. Изображения объектов на местности и на плане. Маршрут ориентирования. Бегунки и их заполнения.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия. Соревнования по дворовому ориентированию.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, карта школьного двора, бегунки.

РАЗДЕЛ 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

ЦЕЛИ: Воспитывать аккуратность и чистоту; Сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи; Ознакомить учащихся с основными видами лекарств.

ТЕМА 5.1. Личная гигиена туриста.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Личная гигиена туриста. Зарядка. Закаливание организма. Режим дня.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа. Практические занятия. Викторина.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, карточки-задания.

ТЕМА 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Оказание первой доврачебной помощи. Причины теплового и солнечного удара. Порезы, ссадины, ушибы. Способы обработки. Необходимая помощь.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия, игра «Айболит».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: наглядные пособия.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление об особенностях краеведения как науки; выработать навыки краеведческой работы.

ТЕМА 6.1. Я и моя семья.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Рассказ о своих родителях, друзьях. Семейные традиции и семейные праздники. Семейные реликвии. Памятные вещи.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: рассказ, беседа. Практические занятия. Рисование на темы: «Моя семья», «Моя любимая игрушка».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: семейный фотоальбом, плакат с изображением генеалогического древа. Памятные вещи.

ТЕМА 6.2. Моя школа.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Моя школа. История моей школы. Символика родной школы.

Школьные традиции.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии школы, класса.

ТЕМА 6.3. Природа родного края.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Природа родного края. Времена года, сезонные изменения. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Экскурсия в парк. Поход на р. Медведица.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, бумага, краски.

РАЗДЕЛ 7. АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление о видах туристических соревнований, формах их проведения, требованиях к технике преодоления препятствий; выработать навыки преодоления естественных и искусственных туристических препятствий.

ТЕМА 7.1. Пешеходный туризм.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Порядок движения по дорогам, тропинкам. Пешеходный туризм. Организация движения группы в лесу по слабо пересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград. Техника преодоления крутых склонов.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Поход на озеро Ямное.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

ТЕМА 7.2. Полоса препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Естественные и искусственные препятствия. Полоса препятствий. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Личное и

командное прохождение дистанции полосы препятствий. Дистанция соревнований, этап дистанции. Дистанция 1-го класса.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практическая работа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии, спортивный инвентарь.

Спортивная трасса.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

ЦЕЛИ: укрепление здоровья учащихся; выработать умения и навыки, необходимые в пешеходных походах; развитие быстроты, реакции, гибкости, выносливости; сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.

ТЕМА 8.1. Физическая подготовка и оздоровление организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Физическая подготовка и оздоровление организма.

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

Подвижные игры и эстафеты.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты. Комплекс физических упражнений. Спортивный инвентарь.

ТЕМА: 8.2. Педагогическая диагностика развития обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Педагогическая диагностика развития обучающихся.

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.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическая работа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: тесты, рисунки.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

ЦЕЛЬ: - подведение итогов работы за год.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Подведение итогов работы кружка. Проверка уровня усвоения полученных знаний.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, анкетирование, тестирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: анкета, тесты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№№ п\п	Наименование тем и разделов	КОЛИЧЕСТВО		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Ведение			
1.1.	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	2	1	1
	Всего:	4	2	2
2.	Туристско-бытовые навыки			
2.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1
2.3.	Личное снаряжение и уход за ним	3	-	3
2.4.	Групповое снаряжение и уход за ним	3	-	3
2.5.	Организация привалов и охрана природы	10	1	9
	Всего:	20	3	17
3.	Основы топографии			

3.1.	Школьный двор, микрорайон	4	-	4
3.2.	План местности	4	1	3
3.3.	Условные топографические знаки	4	-	4
	Всего:	12	1	11
4.	Туристское ориентирование			
4.1.	Компас. Ориентирование по компасу	4	1	3
4.2.	Ориентирование на местности	4	1	3
4.3.	Виды туристского ориентирования	10	1	9
	Всего:	18	3	15
5.	Личная гигиена			
5.1.	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	6	1	5
5.3.	Медицинская аптечка	2	1	1
	Всего:	10	3	7
6.	Основы краеведения			
6.1.	Родословие	3	1	2
6.2.	Земляки	3	1	2
6.3.	Азбука краеведения	6	1	5
	Всего:	12	3	9
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1.	Пешеходный туризм	16	2	14
7.2.	Полоса препятствий	26	1	25
7.3.	Туристские узлы и их применение	8	1	7
	Всего:	50	4	46
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Общая физическая подготовка	10	1	9
8.2.	Педагогическая подготовка и диагностика развития обучающихся	6	-	6
	Всего:	16	1	15

9.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144	20	124

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

ЦЕЛИ: дать характеристику оздоровительному туризму; ознакомить учащихся с основными законами и правилами поведения юных туристов.

ТЕМА 1.1 Оздоровительная роль туризма.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Значение туризма. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, прогулка в городской парк.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: презентация.

ТЕМА 1.2. Правила поведения юных туристов.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты о правилах поведения, фрагменты видеофильмов.

РАЗДЕЛ 2. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с туристическим снаряжением и правилами ухода за ним; развивать логическое мышление,

воспитывать трудолюбие.

ТЕМА: 2.1. Основы безопасности в природной среде.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, прогулка в парк, игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты по технике безопасности.

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

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Основные правила безопасности дома, в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, 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».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: картинки, карточки с заданиями, презентация.

ТЕМА 2.3. Личное снаряжение и уход за ним.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, игра, практическое занятие, игра «Собери рюкзак».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь.

ТЕМА 2.4. Групповое снаряжении и уход за ним.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Палатки и тенты, их виды и назначение,

устройство палаток и тентов. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, игра, практическое занятие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь.

ТЕМА 2.5. Организация привалов и охрана природы.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Охрана природы при организации привалов. Устройство и оборудование привала на берегу водоема. Установка и снятие палаток. Основные типы и назначение туристских костров «шалаш», «колодец».

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия, поход

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: туристический инвентарь, плакаты.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ,

ЦЕЛИ: ознакомить детей с видами туристического ориентирования; выработать умения ориентироваться в пространстве.

ТЕМА 3.1. Школьный двор и микрорайон.

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

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практическое занятие, экскурсия по микрорайону школы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: схемы микрорайона и школы.

ТЕМА 3.2. План местности.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: План местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Рельеф и его изображение на картах.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: схемы местности, топографическая карта.

ТЕМА 3.3. Условные топографические знаки.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса).

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, практические занятия, топографический диктант, кроссворд.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карточки с топографическими знаками, спортивные карты.

РАЗДЕЛ 4. ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

ЦЕЛИ: дать знания о компасе, его устройстве, работе с ним; выработать навыки работы с картой, компасом, ориентирование по предметам на местности.

ТЕМА 4.1. Компас. Ориентирование по компасу.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Компас. Виды компасов по их назначению. Ориентирование по компасу. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, компас, отрывки из мультфильмов.

ТЕМА 4.2. Ориентирование на местности.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ориентирование на местности. Ориентирование по объектам растительного и животного мира. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карточки для конкурса, карта, компас.

ТЕМА 4.3. Виды туристского ориентирования.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Виды ориентирования, соревнования летние и зимние. Ориентирование с помощью неполной карты. Движение по легенде. Виды маршрутов по спортивному ориентированию и их

особенности. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия, игра, соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: задания для игры, карта, компас, бегунки.

РАЗДЕЛ 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с основными правилами личной гигиены, выработать простейшие навыки оказания доврачебной помощи.

ТЕМА 5.1. Личная гигиена туриста.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия, ролевая игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, презентация.

ТЕМА 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия, игра «Айболит».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, медаптечка.

ТЕМА 5.3. Медицинская аптечка.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практические занятия, игра «Айболит».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: аптечка.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ.

ЦЕЛИ: научить правильно вести дневник по краеведческой работе; познакомить учащихся с народными обычаями.

ТЕМА 6.1. Родословие.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Родословие. Семейные традиции и праздники. География родни.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: семейный фотоальбом, плакат с изображением генеалогического древа.

ТЕМА 6.2. Земляки.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Земляки. Народные обычаи, обряды. Фольклор.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: рассказ, беседа, чтение сказок.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, книги.

ТЕМА 6.3. Азбука краеведения.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Азбука краеведения. Введение дневника по краеведческой работе. Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Дневник краеведческих наблюдений.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: дневник наблюдений.

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ.

ЦЕЛИ: - выработать у учащихся навыки преодоления трасс по туристическому многоборью.

ТЕМА 7.1. Пешеходный туризм.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения. Подъем и спуск по склонам

с использованием перил спортивным способом. Организация движения группы в лесу по слабо пересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, просмотр видеофильмов, поход на озеро Ямное, подвижные игры, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь, видеофильм.

ТЕМА 7.2. Полоса препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Полоса препятствий. Способы преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий в открытых и закрытых помещениях. Подъем и спуск по склонам. Преодоление оврагов. Дистанция 1-го класса в открытых и закрытых помещениях. Дистанция 2- класса.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии, спортивный инвентарь. Спортивная трасса.

ТЕМА 7.3. Туристские узлы и их применение.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: репшнуры, стенды.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

ЦЕЛИ: укрепление здоровья учащихся; развитие быстроты, реакции, гибкости, выносливости; сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.

ТЕМА 8.1. Физическая подготовка и оздоровление организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс утренней и физической зарядки. Подвижные игры и эстафеты.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты. Комплекс физических упражнений. Спортивный инвентарь.

ТЕМА: 8.2. Педагогическая диагностика развития обучающихся.

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

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

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практическая работа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: тесты, рисунки.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

ЦЕЛЬ: - подведение итогов работы за год.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Подведение итогов работы кружка. Проверка уровня усвоения полученных знаний.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, анкетирование, тестирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: анкета, тесты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№№ п\п	Наименование тем и разделов	КОЛИЧЕСТВО		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Ведение			
1.1.	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2.	Правила поведения юных туристов	3	1	2
	Всего:	5	2	3

2.	Туристско-бытовые навыки туриста			
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2.	Специальное снаряжение и уход за ним	7	2	5
2.3.	Организация биваков и охрана природы	12	2	10
2.4.	Туристская группа в походе	4	-	4
2.5.	Питание туристской группы	2	-	2
	Всего:	26	5	21
3.	Основы топографии			
3.1.	Топографическая и спортивная карты	5	1	4
3.2.	Условные топографические знаки	3	1	2
	Всего:	8	2	6
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1.	Ориентирование по компасу	5	1	4
4.2.	Ориентирование по карте	9	1	8
4.3.	Ориентирование на местности	8	1	7
4.4.	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18
4.5.	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
	Всего:	45	4	41
5.	Личная гигиена и оказание первой помощи			
5.1.	Личная гигиена юного туриста	2	-	2
5.2.	Оказание первой доврачебной помощи	8	-	8
5.3.	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	2	-	2
	Всего:	12	-	12
6.	Основы краеведения			
6.1.	Родословие	5	1	4
6.2.	Культурное и природное наследие	10	1	9
	Всего:	15	2	13
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			

7.1.	Пешеходный туризм	28	2	26
7.2.	Полоса препятствий (осень, зима)	22	2	20
7.3.	Пешеходные прогулки	25	1	24
	Всего:	75	5	70
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Общая физическая подготовка	22	1	21
8.2.	Психолого-педагогическая подготовка и врачебно-медицинская диагностика развития обучающихся	6	-	6
	Всего:	28	1	27
9.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	21	195

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

ЦЕЛИ: дать характеристику туристическим путешествиям; закрепить навыки поведения в природе, на улице, в транспорте.

ТЕМА 1.1 Познавательная роль туризма.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Туристские путешествия. История развития туризма.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, экскурсия на Станцию туристов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: стенды, учебные пособия СДЮТ и Э.

ТЕМА 1.2. Правила поведения юных туристов.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Права и обязанности участников спортивно-

туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, прогулка в лес.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты о правилах поведения.

РАЗДЕЛ 2. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с правилами организации походов; воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи; выработать умения работать со специальным туристическим снаряжением.

ТЕМА: 2.1. Основы безопасности в природной среде.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты по технике безопасности.

ТЕМА 2.2. Специальное снаряжение и уход за ним.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Специальное снаряжение: виды, использование, требования и уход.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, игра-состязание.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: картинки, туристическое снаряжение.

ТЕМА 2.3. Организация биваков и охрана природы.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе. Правила заготовки дров для костра. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, специальное туристическое снаряжение.

ТЕМА 2.4. Туристическая группа в походе.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Туристическая группа в походе.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы», учебный поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: специальное туристическое снаряжение.

ТЕМА 2.5. Питание туристской группы.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическая работа по составлению меню.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: список продуктов, инвентарь, плакаты.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с особенностями изображения рельефов местности; выработать навыки чтения топографических карт.

ТЕМА 3.1. Топографическая и спортивная карты.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, прогулка.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: схемы, топографическая и спортивная карта.

ТЕМА 3.2. Условные топографические знаки.

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

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия, викторина.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карточки с заданием, карта.

РАЗДЕЛ 4. ТУРИСТСКОЕ И ЭКСКУРСИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

ЦЕЛИ: научить детей ориентироваться на местности; выработать умение работать с компасом и картой.

ТЕМА 4.1. Ориентирование по компасу.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ориентирование по компасу. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия, Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, компас, задания для игры.

ТЕМА 4.2. Ориентирование по карте.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ориентирование по карте. Движение по карте. Измерение расстояний по карте. Движение по карте и при помощи компаса.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карта, компас.

ТЕМА 4.3. Ориентирование на местности.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Ориентирование в лесу. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу. Определение тормозящих объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Действия в аварийной ситуации.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия, игра, соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: задания для игры, карта, компас.

ТЕМА 4.4. Виды соревнований по ориентированию.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Правила соревнований по туристскому ориентированию. Ориентирование по легенде. Движение по азимуту между

троп и дорожек. Контуры растительности: лесных массивов, кустарника и т.д. Прохождение дистанции группами. Правила и условия соревнований. Легенды КП. Карточка для отметки на КП.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия, соревнование по спортивному ориентированию, игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карта, компас, задания для соревнований.

ТЕМА 4.5. Экскурсионное ориентирование.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Памятники истории, архитектуры, искусства в городе. Поиск объектов по плану. Поиск объектов с использованием легенды маршрута.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: рассказ, беседа, практические занятия, экскурсия, игра..

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: задания для игры, план, легенда маршрута.

РАЗДЕЛ 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с особенностями оказания первой доврачебной помощи; выработать навыки оказания первой доврачебной помощи.

ТЕМА 5.1. Личная гигиена туриста.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Личная гигиена в походных условиях. Способы закаливания. Гигиена ног в походе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: беседа, практическое занятие, ролевая игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, дневник наблюдения за самочувствием, комплекс упражнений на закаливание организма.

ТЕМА 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Оказание первой доврачебной помощи. Использование медикаментов и лекарственных растений. Обработка ран,

ссадин. Первая помощь при переломах конечностей. Измерение пульса. Способы транспортировки пострадавшего.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, викторина.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, медаптечка.

ТЕМА 5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Состав медаптечки. Упаковка и маркировка аптечки.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, игра.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: аптечка, плакаты.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с культурным и природным наследием родного края; научить ребят составлять генеалогическое древо и карту расселения родственников.

ТЕМА 6.1. Родословие.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Генеалогическое древо. Карта расселения родственников. Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: семейный фотоальбом, плакат с изображением генеалогического древа.

ТЕМА 6.2. Культурное и природное наследие.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Достопримечательности своего района.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Мир леса. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Охрана памятников.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическое занятие, экскурсии в парк, лес, школьный музей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом, плакаты, аудио и видео аппаратура.

РАЗДЕЛ 7. Спортивно-оздоровительный туризм.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с особенностями преодоления различных туристических препятствий; выработать у учащихся навыки начальной спортивно-туристической подготовки.

ТЕМА 7.1. Пешеходный туризм.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Подъем. Траверс и спуск по склону. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, поход на озеро Ямное, подвижные игры.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: спортивный инвентарь.

ТЕМА 7.2. Полоса препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Технические и тактические основы преодоления полосы препятствий. Работа в парах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии, спортивный инвентарь, спортивная трасса.

ТЕМА 7.3. Пешеходные прогулки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе. Соблюдение темпа движения на маршруте. Составление плана-схемы

маршрута группы. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практическая работа, игры, конкурсы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии, спортивный инвентарь, план-схема маршрута.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

ЦЕЛИ: укрепление здоровья учащихся; развитие быстроты, реакции, гибкости, выносливости; сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.

ТЕМА 8.1. Физическая подготовка и оздоровление организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней и физической зарядки. Подвижные игры и эстафеты.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты. Комплекс физических упражнений. Спортивный инвентарь.

ТЕМА: 8.2. Педагогическая и врачебно – медицинская диагностика развития обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Педагогическая и врачебно – медицинская диагностика развития обучающихся.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практическая работа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: тесты, рисунки.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

ЦЕЛЬ: - подведение итогов работы за год.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Подведение итогов работы кружка. Проверка уровня усвоения полученных знаний.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, анкетирование, тестирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: анкета, тесты.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	История отечественного туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
	Всего:	4	2	2
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.2	Групповое снаряжение и уход за ним	6	2	4
2.3	Организация биваков и охрана природы	6	2	4
2.4	Туристские костры	2	1	1
2.5	Палатки и укрытия	6	2	4
2.6	Туристская группа в походном строю	6	2	4
	Всего:	28	10	18
3.	Основы топографии			
3.1	Топографическая карта	4	1	3
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3
	Всего:	8	2	6
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5
4.2	Ориентирование по карте	7	1	6
4.3	Ориентирование на местности	8	2	6
4.4	Спортивное ориентирование	21	1	20
4.5	Экскрсионное ориентирование	4	-	4
	Всего:	46	5	41

5.	Первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена туриста	4	2	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.3	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2
	Всего:	14	6	8
6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	2	-	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Природное наследие	9	1	8
	Всего:	14	2	12
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8
7.3	Пешеходные прогулки	16	-	16
7.4	Спортивно-туристическая трасса и ее преодоление	26	2	24
	Всего:	72	7	65
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1.	Особенности строения организма человека и влияние на него физических упражнений	2	1	1
8.2.	Общая физическая подготовка	26	-	26
	Всего:	28	1	27
9.	Итоговое занятие			
	Итого:	216	21	195

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-й год обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с историей туристического движения в нашей стране, Волгоградской области, городском округе город Михайловка; ознакомить учащихся с основными законами и правилами поведения юных туристов.

ТЕМА 1.1 История отечественного туризма.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Спортивный туризм в России, Волгоградской области, городском округе город Михайловка. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, экскурсия на Станцию туристов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: стенды, учебные пособия СДЮТиЭ.

ТЕМА 1.2. Правила поведения юных туристов.

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА: Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог. Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Просмотр и обсуждение видеосюжетов, беседа, практические занятия. Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: презентация.

РАЗДЕЛ 2. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ ЮНОГО ТУРИСТА.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с требованиями к личному и групповому туристическому снаряжению; ознакомить учащихся с требованиями к

организации привалов и биваков; выработать умения подготовки, укладке, уходу за личным и групповым снаряжением; выработать у учащихся навыки устройства и оборудования привалов и биваков

ТЕМА 2.1. Личное снаряжение и уход за ним

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, практические занятия. Игра «Собери рюкзак к туристскому походу».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: снаряжение.

ТЕМА 2.2. Групповое снаряжение и уход за ним.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы. Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия. Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: туристское снаряжение.

ТЕМА 2.3. Организация биваков и охрана природы.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом.

ТЕМА 2.4. Туристские костры.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом.

ТЕМА 2.5. Палатки и укрытия.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на

время). Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами. Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовление укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, практические занятия, прогулка в городской парк.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: палатки.

ТЕМА 2.6. Туристская группа в походном строю.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотографии.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ.

ЦЕЛИ: выработать у учащихся навыки работы с топографическими картами

ТЕМА 3.1. Топографическая карта.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: топографические карты, бумага, карандаш, линейка, нитка, фотоаппарат.

ТЕМА 3.2. Условные топографические знаки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Практические занятия. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: стенд с условными знаками, бумага, карандаш, секундомер, карта.

РАЗДЕЛ 4. ТУРИСТСКОЕ И ЭКСКУРСИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление об основных способах ориентирования на местности; выработать навыки работы с картой и компасом; выработать навыки ориентирования по различным особенностям предметов на местности

ТЕМА 4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Практические занятия, игра «Кладоискатели». Прогулка в городской парк.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: компас, карта, КП.

ТЕМА 4.2. Ориентирование по карте.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и

линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: компас, карта.

ТЕМА 4.3. Ориентирование на местности.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Разведчик, штурман и топограф туристской группы: их обязанности в походе.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Практические занятия. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Просмотр видеофильмов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: КП, видеофильм, бумага, карандаш.

ТЕМА 4.4. Спортивное ориентирование.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: видеоролик.

ТЕМА 4.5. Экскурсионное ориентирование.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: карта.

РАЗДЕЛ 5. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с правилами личной гигиены туриста; выработать навыки оказания первой доврачебной помощи; воспитать в детях стремление к здоровому образу жизни.

ТЕМА 5.1. Личная гигиена туриста.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий. Обязанности санитаря туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом.

ТЕМА 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый

перелом. Наложение жгута и шины. Способы транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов. Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии. Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, практические занятия на определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам, игра «Айболит».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, карточки с заданием, аптечка.

ТЕМА 5.3. Способы транспортировки пострадавшего.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа, практические занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом, носилки.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление об истории и культуре родного края; выработать первичные навыки ведения краеведческой работы.

ТЕМА 6.1. Родословие.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их

проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: практические занятия, народные игры.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: презентация.

ТЕМА 6.2. Земляки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Беседа, интервью с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: видеоролик, презентация, фотоальбом.

ТЕМА 6.3. Природное наследие.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: фотоальбом о природе родного края, презентация.

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ.

ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление о видах туристических соревнований, формах их проведения, требованиях к технике преодоления препятствий; выработать навыки работы со спортивным туристическим снаряжением; ознакомить учащихся с видами туристических соревнований, правилами прохождения этапов, трасса туристического многоборья.

ТЕМА 7.1. Пешеходный туризм.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чашобных участков. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, тренировка, учебный поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: специальное туристическое снаряжение

ТЕМА 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Понятие «техническое препятствие»; способы преодоления препятствия; правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение препятствий. Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды. Страховка и самостраховка на туристических этапах. Вязка туристических узлов. Преодоление этапов: спуск по склону, подъем по склону, траверс, перильная переправа, переправа по бревну. Преодоление условного болота.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: Игра «Покорение Эвереста», тренировки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: специальное туристическое снаряжение.

ТЕМА 7.3. Пешеходные прогулки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и

неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, учебный поход.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: туристическое снаряжение.

ТЕМА 7.4. Соревнования по спортивному туризму.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: преодоление этапов спортивно – туристической трассы.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: специальное туристическое снаряжение, нормативные тесты.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

ЦЕЛИ: ознакомить учащихся с особенностями строения человека и влияние на него физических упражнений; развитие быстроты реакции, гибкости, выносливости, ловкости; сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.

ТЕМА 8.1. Особенности строения организма человека и влияние на него физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Строение человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, совершенствование функций органов дыхания и кровообращение.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, выполнение комплекса разминочных и восстанавливающих упражнений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты, презентация.

ТЕМА 8.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде. Спортивные (в том числе народные) игры.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: рассказ, беседа. Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: плакаты. Комплекс физических упражнений. Спортивный инвентарь.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

ЦЕЛЬ: подведение итогов работы за год.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ: Подведение итогов работы кружка. Проверка уровня усвоения полученных знаний.

ФОРМА ЗАНЯТИЙ: беседа, анкетирование, тестирование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: анкета, тесты.

Информационное обеспечение.

1. *Бабенко Т.И., Каминский И.И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-на-Дону, 2005.
2. *Багаутдинова Ф.Г.* Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2012.
3. *Бардин К.* Азбука туризма. - М., 2001.
4. *Барышева Ю.Л.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.
5. *Викулов А.Д., Бутин И.М.* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 2006.
6. *Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
7. *Воронов Ю.С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. -М., 2008.
8. *Ильичев АЛ.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
9. *Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
10. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
11. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
12. *Крайман М.И.* У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
13. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
14. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.

15. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».- М.: Владос, 2000.
16. *Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. - М., 2007.
17. *Панфилов А.М.* Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М., 1997.
18. *Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н.* Зоологические экскурсии. - М.: Топикал, 2004.
19. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. - 3-е изд., доп. - М.: Транспорт, 2004.
20. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
21. *Фесенко Б.И.* Книга молодого ориентировщика. - М., 2007.
22. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2013.

Материально-техническое обеспечение программы

Туристическое снаряжение:

1. Каска защитная
2. Системы страховочные
3. Спальники
4. Рюкзаки
5. Палатки
6. Костровое оборудование
7. Походная посуда
8. Компасы
9. Туристские коврики
10. Жумары
11. Спусковые устройства
12. Веревки
13. Репшнуры
21. Карабины туристские

Учебно–дидактический материал

Таблицы, стенды:

1. Таблица «Виды туризма»
2. Таблица «Личное и групповое снаряжение»
3. Таблица «Виды ориентирования»
4. Таблица «Снаряжение спелеолога»
5. Таблица «Классификация маршрутов»
6. Таблица «Лекарственные растения»
7. Стенд «Туристические узлы»
8. Стенд «Топографические знаки»
9. Стенд «Ориентирование на местности»

Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Стороны горизонта

3. Азимут
4. Масштаб
5. Должности в группе
6. Питание в походе
7. Элементы рельефа
8. Оказание первой доврачебной помощи
9. Топографические знаки

Рисунки:

1. Рисунок видов палаток
2. Рисунок устройства палатки
3. Рисунок видов временных жилищ
4. Рисунок видов костров
5. Рисунок обустройства биваков
6. Рисунок видов и приемов страховки
7. Рисунок препятствий в пещерах
8. Рисунок способов переноски пострадавшего
9. Рисунок видов носилок
10. Рисунок видов переломов
11. Изображения рельефа

Карты, схемы:

1. Спортивная карта
2. Топографическая карта
3. Карта - схема горной местности
4. Карта – схема «Туристский маршрут»
5. Схема дистанций