

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и экскурсий
Урус-Мартановского муниципального района»**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2019г.
Протокол № 01**



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

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 09 - 14 лет
Срок реализации: 2 год

Методический кабинет
МБУ ДО ЦДЮТиЭ
Сангариева Х.М.

г. Урус-Мартан
2019г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-краеведы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.1. Направленность программы: туристско – краеведческая.

1.2. Уровень освоения программы.

Программа имеет стартовый и базовый уровни.

Программа первого года занятий предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туризма, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Программа на втором году обучения предусматривает получение базовых знаний по туризму и краеведению, более глубокое изучение теоретических знаний и совершенствование практических навыков.

Актуальность программы.

Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196) - образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся; привитие уважения к родному краю.

Актуальность программы заключается в необходимости возрождения интереса к туризму, вовлечения подрастающего поколения в данную сферу деятельности, что позволит оградить обучающихся от нежелательного, а зачастую и губительного влияния таких факторов как интернет-зависимость, игромания, асоциальное поведение, потребительское отношение к природе. Краеведческая составляющая программы позволит воспитать в обучающихся патриотизм, интерес к природе, истории и культуре родного края, тем самым осуществив связь поколений.

1.4. Отличительные особенности программы.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора

детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза).

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

Программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, разработана на основе:

«Образовательных программ для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение». Программы рекомендованы Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Под общей редакцией: Константинова Ю.С., Маслова А.Г.;

1.5. Категория обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 09 – 11 лет

Зачисление осуществляется при желании ребенка на основании заявления его родителей (законных представителей) при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 2 года:

- 1 год обучения - 144 учебных часов;
- 2 год обучения – 216 часов.

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Программа курса обучения составлена из расчета:

- 1 год обучения - 144 учебных часов (по 2 часа 2 раза в неделю);
- 2 год обучения - 216 учебных часов (по 2 часа 3 раза в неделю);

Программа содержит теоретический и практический материал. Исходя из цели и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы: поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и др.); метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в походах, соревнованиях, походах и экскурсиях; метод контроля и метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

1.8. Цель и задачи программы.

Цель: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся начальных классов, укрепление их здоровья, психо-физическое оздоровление организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить умениям и навыкам туристического мастерства;
- обучить правилам поведения при вынужденной автономии;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;

Развивающие:

- развивать координацию, выносливость, ловкость;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю, к окружающей природе, формировать здоровый образ жизни;
- совершенствовать личностные качества (целеустремленность, самообладание, исполнительская воля, творческая активность, умение сотрудничать, инициатива);

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы у учащихся

формируются следующие компетенции:

Для реализации поставленной цели необходимо выполнение следующих задач:

1. Личностные:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- сформировать самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- привить гуманное отношение к окружающему миру;
- развить умение вести себя в коллективе, выработать организаторские навыки.

2. Метапредметные:

- преподавать умения и навыки в работе с картой, компасом;
- обеспечить приобретение навыков выживания в экстремальных условиях;
- дать специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной помощи;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы.

3. Предметные:

- расширить и углубить знания обучающихся по предметам школьной программы (по окружающему миру и физической культуре);
- сформировать интерес к изучению природы, истории и культуры родного края.

По окончании программы учащиеся должны **знать**: основные сведения по развитию туризма, виды туризма, законы и правила поведения юных туристов, требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения, меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров, порядок подготовки к походу, меры безопасности при проведении тренировочных занятий, правила поведения в населенных пунктах, виды туристских соревнований, порядок подведения итогов похода; понятие о масштабе карты, группы условных знаков, стороны горизонта, способы ориентирования с помощью карты в походе, виды ориентиров, определение сторон горизонта; основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края, памятники истории, культуры родного края, музеи; гигиенические требования при занятиях туризмом, гигиена тела, одежды и обуви, состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке, личная аптечка туриста, правила оказания первой доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавшего; влияние физических упражнений на укрепление здоровья, значение врачебного контроля и самоконтроля.

Уметь: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, установка палатки, разведение костра, составление меню и списка продуктов и приготовление пищи на костре, участие в соревнованиях; разработка маршрута по интересным местам родного края, выполнение краеведческих заданий на маршруте; уход за телом, одеждой и обувью, подбор состава аптечки, оказание медицинской помощи, изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма;

развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

2.Содержание программы:

2.1.Учебный (тематический) план:

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение Оздоровительная роль туризма	2	2		Беседа
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	7	4	3	Тестирование. Конкурсы.
3.	Азбука топографии	14	7	7	Беседа
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	18	9	9	Тестирование. Игры. Конкурсы
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	34	14	20	Тестирование. Игры. Конкурсы
6.	Основы краеведения	10	4	6	Конкурсы Проект
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	28		28	Беседа.
8.	Экскурсии	31	15	16	Зачет: укладка рюкзака; разбивка палатки
Итого		144	54	90	

Содержание программы

1 год обучения

Введение. Оздоровительная роль туризма.

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.

Правила поведения юных туристов.

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

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно

полезных дел. Просмотр фрагментов 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.

Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

Основы безопасности в природной среде

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

Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных 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».

Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, 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.

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, 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.

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.).

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 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).

Туристская группа на прогулке

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).

Азбука топографии.

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 историй 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 в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Туристское и экскурсионное ориентирование.

Ориентирование по сторонам горизонта.

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

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

Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способ ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке

Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста.

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

Практические занятия. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

Оказание первой доврачебной помощи.

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

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.

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

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

Способы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия. Изготовление средств, для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

Основы краеведения.

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».

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

Материальная и духовная художественная культура вайнахов.

Материальная культура – хозяйственные постройки, одежда с комплексом украшений, пища, утварь, орудие труда и средства передвижения.

Духовная культура – обычаи, обряды, праздники, религиозные и мифологические представления, поверья и приметы, народный календарь и традиционные знания (медицина)

Художественная культура -музыка, хореография, изобразительное и устно-поэтическое творчество, игры.

Практические занятия. Описание обычаев, обрядов, игр и др. Украшение национальной праздничной одежды. Внутреннее убранство башни. Рисование коллективного панно – образ древних вайнахских поселений. Изготовление национального войлочного ковра, аппликаций из цветной бумаги. Оружие вайнахов.

Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

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 кладам (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

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 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.

Экскурсии.

Экскурсии в парки, лес, на предприятия, музеи. Поход выходного дня.

Проведение каждый месяц.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	2	4	Беседа
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	Фотоотчет Проект
3.	Основы топографии	18	2	16	Беседа
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	42	4	58	Тестирование
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	4	10	Зачет: укладка рюкзака; разбивка палатки
6.	Основы краеведения	20	6	14	Фотоотчет Проект
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	34	6	32	Беседа.
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	2	26	Тестирование
9.	Экскурсии	24	-	24	
Итого		Итого:	216	34	182

Содержание программы

2 год обучения

Введение

Познавательная роль туризма

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

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

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

Правила поведения юных туристов.

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

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

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

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

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

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

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

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

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

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

Туристско-бытовые навыки юного туриста

Основы безопасности в природной среде

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

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Основы безопасности дома, в школе, в музее.

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов

аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации их помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

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

Личное снаряжение и уход за ним

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

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

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

Практические занятия Игра «собери рюкзачок для зимней туристской прогулки»

(правильная укладка, в том числе сточки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, прошивание пуговиц).

Питьевой режим на туристской прогулке

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

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

Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода, чистка и мытья.

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

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

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

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

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.).

Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения.

Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

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

Организация бивака и охрана природы

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

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

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

(охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тротик.

Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорт карте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

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

Основы топографии

Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение 2ч

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

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

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

План местности

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

Практические занятия. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины

Аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки.

Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условиями знаками плана местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условиями знаками.

Туристское и экскурсионное ориентирование

Компас и его устройство 2ч

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

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

Ориентирование по компасу

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

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

Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения планы местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметом и линейным ориентирам на местности.

Движение по плану (карте).

Практические занятия Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно - тропинойной сети.

Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр.ж

Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования, соревнования летнее и зимнее. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы

изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

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

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

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

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшекласников. Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшекласников или педагога.

Экскурсионное ориентирование.

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

Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста.

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

Практические занятия. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимней привале при организации перекуса. Работа санитар в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

Оказание первой доврачебной помощи

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

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

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

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

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

Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

Основы краеведения.

Родословие.

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

Земляки.

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

Практические занятия. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

Азбука краеведения.

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

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

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или в реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практическая работа. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

Спортивно-оздоровительный туризм.

Пешеходный туризм.

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

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и заселенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил.

Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки).

Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну.

Переправа через овраг с использованием «маятника».

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

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоемы, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т.п.) подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т.д.) о сезонных изменениях в природе.

Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

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

Практические занятия. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на

судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

Туристские узлы и их применение.

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

Практические занятия. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

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

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

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

Спортивные м (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)».

Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

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

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Экскурсии.

2.3.Календарный учебный график.

Месяц	Число	Время пров.	Форма занят	Кол. час.	Тема занятия	Место провед. занятия	Форма контроля

Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Введение. Оздоровительная роль туризма Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.		
Сентябрь			Групповая. Теор. подг.	2	Правила поведения туристов Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха для организма человека		
Сентябрь			Групповая. Теор.и практ. подг.	2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Основы безопасности в природной среде. Игра на тему: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристической прогулке».		
Сентябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Основы безопасности дома и в школе. Правила поведения юных туристов в учебном классе, спортзале, в парке, на экскурсиях и т.д.		
Сентябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Прогулка в парк, на школьный двор с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработка навыков наблюдательности.		

Сентябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Личное снаряжение и уход за ним. Сбор группы и прогулка по окрестностям школы.		
Сентябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Игра: «Собери рюкзачок к туристской прогулке».		
Сентябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Экскурсия		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Групповое снаряжение Уход за ним. Упаковка и распределение между кружковцами группового снаряжения для туристской прогулки.		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Уход за ним. Упаковка и распределение между кружковцами группового снаряжения для туристской прогулки.		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристической прогулки.		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.).		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ.	2	Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности		

			подг.		ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	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).		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	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.		
Октябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).		
Ноябрь			Групповая.		Экскурсия		

			Теор. и практ. подг.	2			
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Туристская группа на прогулке Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежу- точный, обеденный.		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке		

Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка		
Ноябрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	1	Охрана природы на туристской прогулке и во время экскурсии.		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Азбука топографии. План местности. История развития способов изображения земной поверхности. Рисовка плана стола, класса, своей комнаты.		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Знакомство с планом расположения школы и т.д. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану).		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Условные знаки топографии. Способы изображения на рисунках, схемах и план водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Рисовка условных знаков.		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Рисовка условными знаками поляны		
Декабрь			Групповая. Теор. и	2	Роль топографа в туристической группе. Овладение навыками		

			практ. подг.		чтения легенды маршрута во время туристической прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.		
Декабрь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Экскурсия		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование. Экскурсия.		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Виды туристского ориентирования и их особенности. Движение по плану (схеме).		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию.		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Ориентирование по сторонам горизонта Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.		
Январь			Групповая.	2	Выработка навыков определения сторон		

			Теор. и практ. подг.		горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на ме- стности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).		
Январь			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке		
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Личная гигиена юного туриста (на туристических прогулках, при организации перекусов).		
Февраль			Групповая. Теор. подг.	2	Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.		
Февраль			Групповая. Теор. и	2	Оказание первой доврачебной помощи.		

			практ. подг.				
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Способы обработки порезов, ссадин, ушибов, мозолей. Необходимая помощь при попадании посторонних предметов в глаз.		
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Помощь при признаках отравления. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки и виды ожогов и обморожений.		
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.		
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего.		
Февраль			Групповая. Теор. и практ. подг.	2	Экскурсия		
Март			Групповая. Теор. подг.	2	Родословие Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».		
Март			Групповая.		Природа родного края Погода, климат своей		

			Пр. подг.	2	местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе.		
Март			Групповая. Теор. подг.	2	Растения и животные своей местности в разные времена года.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Материальная культура вайнахов Хозяйственные постройки, одежда с комплексом украшений, пища, утварь, орудие труда и средства передвижения.		
Март			Групповая. Пр. подг.	2	Одежда с комплексом украшений, пища, утварь, орудие труда и средства передвижения.		
Март			Групповая. Теор. подг.	2	Экскурсия		
Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Духовная культура вайнахов: обычаи, обряды, праздники, религиозные и мифологические представления,		

Апрель			Групповая. Пр. подг.	2	Поверья и приметы, народный календарь и традиционные знания (медицина).		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	2	Художественная культура вайнахов Музыка, хореография, изобразительное и устно-поэтическое творчество, игры.		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	2	Описание обычаев, обрядов, игр и др.		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	2	Украшение национальной праздничной одежды. Внутреннее убранство башни.		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	2	Рисование коллективного панно – образ древних вайнахских поселений.		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	1	Изготовление национального войлочного ковра, аппликаций из цветной бумаги.		
Апрель			Групповая. Теор. и пр. подг.	1	Оружие вайнахов.		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. 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.		

Май			Групповая. Пр. подг.	2	Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы)		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных искусственных препятствий. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы)		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Вза-		

					и взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Права и обязанности юного туриста в команде на соревнованиях Соревнования по ТПТ преодолению полосы препятствий:		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам		
Май			Групповая. Пр. подг.	2	Экскурсия		

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Реализация поставленных задач предусматривает наличие системы контроля и мониторинга творческих, духовных и физических достижений обучающихся.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются следующие формы:

- ☐ ведение журнала посещаемости;
- ☐ видеозаписи практических мероприятий;
- ☐ участие в конкурсах, играх, соревнованиях;
- ☐ анкетирования обучающихся для мониторинга результатов мероприятий;
- ☐ тестирование для определения уровня усвоения теоретической части;
- ☐ фотосъемка;
- ☐ творческие работы обучающихся (рисунки, рассказы);
- ☐ отработка нормативов.

Разнообразие форм отслеживания и фиксации результатов обусловлено выбором личностных, метапредметных и предметных задач, решение которых требует использование нескольких вариантов контроля. Кроме того, это в большей мере позволяет реализовать индивидуальный подход к каждому из обучающихся и реализовать формирование его личностных ориентиров более успешно.

Для демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы:

- ☐ защита творческих работ;
- ☐ конкурсы (командные и индивидуальные);
- ☐ открытые занятия;
- ☐ соревнования;

□ игровые занятия.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков

Промежуточная аттестация проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных заданий.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов и тестов.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков.

Оценивание знаний, умений, навыков осуществляется по трём уровням: высокий, средний, ниже среднего.

Уровень	Критерии оценивания практических навыков
Низкий	Работа по образцу. Учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога.
Средний	Работа по условию - выполнение практического задания, требующего творческой активности.
Высокий	Работа по собственному замыслу - самостоятельная постановка цели и задач и поиск способов её решения.
Уровень	Критерии оценивания практических навыков
Низкий	Большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся овладевает знаниями в объёме не менее 50%.
Средний	Соответствие основным требованиям «высокого уровня», но допущены неточности в изложении понятий, объяснений, взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 75%
Высокий	Наличие точных знаний по теме.

4.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение, рассчитанное на учебную группу до 10 чел.;
- оборудование (ПК с возможностью выхода в Интернет);
- дидактический материал;
- снаряжения для туристических походов.

4.2.Кадровое обеспечение программы:

_____ (ФИО преподавателя доп.образования)

_____ (наименование общеобразовательного учреждения (филиала))

4.3.Учебно-методическое обеспечение:

Название темы	Форма занятий	Формы методического материала	Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса
Введение. Оздоровительная	Групповая. Теоретическая		Словесно-наглядные

роль туризма	подготовка.		
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	Групповая. Теоретическая и практическая подготовка.	Информационные стенды. Дидактический материал: «Походная туристская игротека»	Словесные. Наглядные. Игровые. Проблемные.
Азбука топографии	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Карта. Компас.	Словесные. Наглядные. Репродуктивные. Игровые.
Туристское и экскурсионное ориентирование	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Видеосюжеты	Словесные. Наглядные. Репродуктивные.
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Информационные стенды, аптечка	Словесные. Исследовательские. Наглядные. Игровые.
Основы краеведения	Групповая. Теоретическая подготовка.	Плакаты Видеосюжеты	Словесные. Наглядные. Игровые. Исследовательские.
Азбука спортивно-оздоровительного туризма	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Иллюстрации. Видеофильмы.	Словесные. Наглядные. Исследовательские.
Экскурсии	Групповая. Теор. и пр. подготовка	Туристское снаряжение.	Практические.

Литература

1. В поход пешком, В.А.Уваров, 1989г. «Советский спорт».
2. Карманный справочник туриста, Ю.А.Штюмер, 1982г. Профиздат.
3. На маршруте туристы следопыты, А.А.Отапец, 1987г. Просвещение.
4. Опасности в туризме, Ю.М.Штюмер, 1972г. «Физкультура и спорт».
5. Питание туристов в походе, Н.А.Лесогор, 1980г. «Пищевая промышленность».
6. Туризм и спортивное ориентирование, Л.В.Вяткин и др., 2001г. Москва.
7. Туристские слеты и соревнования учащихся, Ю.С.Константинов, 2003г. Москва.
8. Уроки ориентирования, Ф.С.Уховский, 1972г. ЦДЮТ МО РФ.
9. Энциклопедия туриста, Е.И.Тамм, 1993г. Москва.