

Краснодарский край, Красноармейский район,  
станция Старонижестеблиевская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №55

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель по УВР

Е. А. Тищенко  
Протокол №1  
от 29 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор

М. В. Корниенко  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Краеведческий туризм»**

**Уровень образования:** начальное общее образование  
**Класс:** 1-4 классы  
**Количество часов:** 34 часов (1 час в неделю)  
**Срок реализации программы:** 1 год

**Составители:**

Рыкова Ирина Алексеевна, классный руководитель 1 а класса  
Рудницкая Светлана Александровна, классный руководитель 2 а класса  
Вакуленко Светлана Васильевна, классный руководитель 2 б класса  
Солодка Татьяна Алексеевна, классный руководитель 3 а класса  
Денисенко Людмила Николаевна, классный руководитель 3 б класса  
Рудницкая Наталья Ивановна, классный руководитель 4 а класса  
Гирька Наталья Леонидовна, классный руководитель 4 б класса

2023-2024 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Образовательная программа «Краеведческий туризм» предназначена для детей, обучающихся в начальных классах школ Краснодарского края, и представляет собой первую ступень комплексной программы по туристическому краеведению для обучающихся общеобразовательных школ 1-4 классов. Данная программа разработана с учётом регионального компонента и направлена на освоение обучающимися основ туристической и краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует становлению и развитию личности учащихся, укреплению их физической формы, формированию установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию. При правильном педагогическом сопровождении туристско-краеведческая деятельность обеспечивает младшему школьнику интенсивное умственное, физическое и духовно-нравственное развитие, радость совместного с одноклассниками и взрослыми «пешеходного» погружения в доступную природную и социокультурную среду.

Примерная рабочая программа внеурочной деятельности «Краеведческий туризм» (1-4 классы) подготовлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных во ФГОС НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286), с учетом её тесной связи с программой воспитания и календарным планом воспитательной работы образовательной организации.

Программа внеурочной деятельности «Краеведческий туризм» предполагает интеграцию формального (начального) и неформального (внеурочная деятельность) образования следующих видов: игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой. Кроме того, организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений. Программа туристической деятельности с младшими школьниками тесно связана с содержанием следующих учебных дисциплин: «Окружающий мир», «Физическая культура», «Литературное чтение», «Технология», «Кубановедение» и др. Более того, виды и направления внеурочной деятельности интегрируют результаты учебной деятельности — универсальные учебные действия в конкретных формах организации активной практико-ориентированной деятельности (самостоятельности) обучающихся в туризме и краеведении, что, собственно, и обеспечивает их взаимосвязь и формирование качественно новых универсальных учебных действий.

Предметами деятельности факультатива являются:

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

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

—двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

- образовательная направленность, в рамках которой реализуется программа,

- туристско-краеведческая;
- возраст обучающихся- 7-11 лет;
- срок реализации программы – 4 года.

Актуальность развития детского туризма в наше время возрастает с каждым днем. В туристической деятельности формируются такие качества, как, взаимовыручка, самоорганизация, целеустремленность, мужество, любовь к родному городу, краю.

**Цель данной программы:** – развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших и средних классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

**Задачи:** развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших и средних классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

В процессе освоения программы учащиеся **формируют** представления и **получают знания, умения и навыки:**

- \* основ краеведения;
- \* санитарно-гигиенических навыков;
- \* организации туристского быта в полевых условиях;
- \* ориентирования на местности;
- \* физкультурно-туристские знания;
- \* двигательные навыки и действия;
- \* укрепление здоровья и закаливание организма;
- \* развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств);
- \* техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

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

**Сроки реализации данной программы** рассчитаны на четыре года

Первый год занятий (33 часа-1час в неделю) предусматривает предложение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

Тематика последующих лет программы имеет целью закрепить, расширить и углубить знания, полученные кружковцами, за предыдущие года занятий.

Второй год занятий (34 часа-1час в неделю)

Третий год занятий (34 часа-1час в неделю)

Четвертый год занятий (34 часа-1час в неделю)

Содержание программы рассчитано на занятия с учащимися 1 - 4 классов, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Данная программа учитывает психологические особенности данных возрастных групп, психологические аспекты взаимоотношений в группе, поскольку все занятия проходят только в групповой форме.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесопарке, ДТБ). В период осенних, зимних, весенних каникул практические умения и навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1-ый год обучения**

#### **1. Введение**

##### **1.1. 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.

##### **1.2. 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).

#### *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.

#### **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

##### **2.1. 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.

#### *Практические занятия*

Игры на темы: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

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

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

#### *Практические занятия*

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания,

запаха газа, посторонних предметов и пр.)?»).

### **2.3. 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 рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

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

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

#### ***Практические занятия***

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

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

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной

площадке или в парке).

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

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

#### *Практические занятия*

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

## **3. Азбука топографии**

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

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

#### *Практические занятия*

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

### **3.2. План местности**

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

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

### **3.3. Условные знаки**

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. 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, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **4.2. 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.

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 по дорожно-тропиночной сети.

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

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

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

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

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

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

#### *Практические занятия*

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

### **4.4. Экскурсионное ориентирование**

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

#### *Практические занятия*

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

## **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

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

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

#### *Практические занятия*

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

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

Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

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

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

#### *Практические занятия*

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

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

#### *Практические занятия*

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

### **6.2. Моя школа**

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

#### *Практические занятия*

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

### **6.3. Природа родного края**

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

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

#### *Практические занятия*

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **6.4 Поисковая деятельность учащихся.**

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

Подготовка и прослушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

## **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

### **7.1. Пешеходный туризм**

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

#### *Практические занятия*

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

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

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

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

#### *Практические занятия*

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка



и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

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

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

#### *Практические занятия*

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

Прыжки в длину и высоту.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

### **8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.**

#### *Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)*

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

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

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

#### *Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)*

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

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

## **2-й год обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1. 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 и летнем отдыхе.

#### **1.2. Кодекс поведения юного туриста**

Знакомство с кодексом юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

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

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. Наблюдение за красотой окружающего мира.

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

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

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **2.1. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

*Практические занятия*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **2.2. Основы безопасности, в школе, в музее**

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

*Практические занятия*

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

### **2.3. Специальное туристское снаряжение.**

Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье).

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 с точки зрения гигиены).

### **2.4 Питание в туристском походе.**

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

*Практические занятия*

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

### **2.4. Причины возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальной ситуации.**

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в туризме. Как вести себя в экстремальной ситуации. Формирование плана действий в экстремальной ситуации. Психологические аспекты поведения, организация отношений в группе, попавшей в экстремальную ситуацию.

*Практические занятия*

Действия в экстремальной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе. Игра «Что делать если...»

. Психологический тренинг.

## **2.6. Организация туристического быта.**

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костру. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы

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

### *Практические занятия*

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

Планирование бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка )

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

## **2.7. Закрепление пройденного на практике**

Участие в соревнованиях, конкурсах, в тематических заездах. Выполнение практических заданий в ходе выходов.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение**

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

### *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.

### **3.2. Топографическая карта.**

Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт

### *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

### **3.3. 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 условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

## **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

### **4.1. Компас и его устройство**

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 или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

#### **4.2. 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.

#### **4.3. Ориентирование по плану**

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

#### *Практические занятия*

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

#### **4.4. Ориентирование по местным предметам**

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

#### *Практические занятия*

Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по 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.

#### **4.5. Прохождение маршрута туристского ориентирования по легенде.**

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).

#### *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.

Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

#### **4.6. Закрепление знаний, навыков на практике.**

#### *Практические занятия*

Выявление 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. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### **5.1. Правила санитарии и гигиены в походе**

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 санитары туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

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

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

Укусы животных и кровососущих насекомых. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

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

Тепловой и солнечный удар.. Профилактика, необходимая помощь.

*Практические занятия*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.3. Походная медицинская аптечка.**

Работа санитары 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 санитары группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитары 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).

### **5.4. Организация 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).

## **6. Краеведение**

### **6.1. Родной край, его природные особенности, история**

Географическое положение и туристские возможности края, реки, озёра, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Административное деление города. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные объекты.

*Практические занятия*

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, экскурсионным объектам.

Проведение краеведческих викторин.

### **6.2. Земляки**

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

*Практические занятия*

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

### **6.3. 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 общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

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

*Практические занятия*

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.).

**6.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Краеведческая работа- один из видов общественно полезной деятельности.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

*Практические занятия*

Проведение различных краеведческих наблюдений. Изучение растительного и животного мира. Метеорологические наблюдения.

Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме**

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 «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

*Практические занятия*

Просмотр видеofilьмов 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».

### **7.2. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий**

Технические приемы и тактика безопасного преодоления естественных препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. 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.

### **7.3. Туристские узлы и их применение.**

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

*Практические занятия*

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости. Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых туристу. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание).

#### *Практические занятия*

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

### **8.2. Диагностика и тестирование занимающихся**

*Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)*

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.

## **3-й год обучения**

### **1 Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, Экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, самостоятельности, чувство коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном крае, районе.

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма.

#### **1.2. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий(погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разведению и свертыванию лагеря.

*Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

#### **1.3. Техника и тактика в туристском походе.**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением жердей. Переправа через условное болото по

кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

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

#### ***Практические занятия***

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото

Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и заселенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов

#### **1.4. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

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

#### ***Практические занятия***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.)

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

#### ***Практические занятия***

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

Организация движения туристской группы. Психологический тренинг.

#### **1.6. Действия группы в аварийных ситуациях.**

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки.

Организация бивака в аварийных ситуациях.

Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### ***Практические занятия***

Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Игра для выяснения и корректировки умения воспитанников действовать в аварийных ситуациях.

#### **1.7. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода.



Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы.

*Практические занятия*

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **1.8. Закрепление пройденного на практике.**

*Практические занятия*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2. Топография и ориентирование- основа специальной подготовки.**

### **2.1. Спортивная карта.**

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесматбные, линейные и площадные.

Изображение рельефа на спортивных картах. Горизонтали.

Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

*Практические занятия*

Работа со спортивными картами разного масштаба.

### **2.2. Ориентирование по карте.**

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

*Практические занятия*

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

### **2.3. Рельеф.**

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на карте.

Способ горизонталей. Понятие о высоте сечений рельефа, бергштрихах.

*Практические занятия*

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте

Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

### **2.4. Компас. Определение азимута.**

Ориентирование компаса. Магнитный азимут. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

*Практические занятия*

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

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

### **2.5. Измерение расстояний, крутизны склона.**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на

карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия*

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

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

### **2.6. Ориентирование по местным признакам.**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Выбор оптимального пути движения.

*Практические занятия*

Упражнения по определению своего местонахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.7. Закрепление изученного по теме на соревнованиях по ориентированию.**

## **3. Краеведение**

### **3.1. Памятники природы края.**

Что такое «памятники природы». Геологические, гидрологические и ботанические памятники природы Особенности памятников природы края.

*Практические занятия*

Экскурсии, походы по наиболее известным памятникам природы.

### **3.2. Сочинский национальный парк (СНП).**

Когда и зачем был образован СНП. Территория, занимаемая национальным парком. Биоразнообразие СНП. Информирование о достопримечательностях СНП .

*Практические занятия*

Посещение рекреационных объектов, прохождение отдельных экскурсионных маршрутов.

### **3.3. Кавказский государственный природный биосферный заповедник(КГБЗ)**

Истории создания Кавказского заповедника. Расположение, границы КГБЗ. Биоразнообразие КГБЗ. Крупнейшие реки заповедника.

*Практические занятия*

Посещение наиболее интереснейших объектов Кавказского заповедника.

### **3.4. Изучение района путешествия.**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

*Практические занятия*

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

### **3.5. Проектная деятельность учащихся**

Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.**

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

### **4.2. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи**

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация. Оказание первой

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

#### *Практические занятия*

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

#### **4.3. Транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

#### *Практические занятия*

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

## **5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### **5.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

#### *Практические занятия*

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту. Бег по песчаным склонам. Спортивные (в том числе народные) игры.

## ***Четвертый год обучения***

Содержанием программы четвертого года обучения предполагает расширение и углубление тем третьего года обучения.<sup>1</sup> Основы туристской подготовки

### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, Экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, самостоятельности, чувство коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном крае, районе.

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма.

### **1.2. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разведанию и свертыванию лагеря.

#### *Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

### **1.3. Техника и тактика в туристском походе.**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.

Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

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

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото

Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и заселенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2-0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов

1.4. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

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

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.)

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

Организация движения туристской группы. Психологический тренинг.

1.6. Действия группы в аварийных ситуациях.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки.

Организация бивака в аварийных ситуациях.

Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Игра для выяснения и корректировки умения воспитанников действовать в

аварийных ситуациях.

#### 1.7. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.  
Составление плана похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.  
Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.8. Закрепление пройденного на практике.

Практические занятия

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## 2. Топография и ориентирование- основа специальной подготовки.

### 2.1. Спортивная карта.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесматбные, линейные и площадные.

Изображение рельефа на спортивных картах. Горизонталы.

Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия

Работа со спортивными картами разного масштаба.

### 2.2. Ориентирование по карте.

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

Практические занятия

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

### 2.3. Рельеф.

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на карте.

Способ горизонталей. Понятие о высоте сечений рельефа, бергштрихах.

Практические занятия

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте  
Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

### 2.4. Компас. Определение азимута.

Ориентирование компаса. Магнитный азимут. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки

(похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270°).

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

2.5. Измерение расстояний, крутизны склона.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Ориентирование по местным признакам.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Выбор оптимального пути движения. Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.7. Закрепление изученного по теме на соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Памятники природы края.

Что такое памятники природы. Геологические, гидрологические и ботанические памятники природы Сочи. Особенности памятников природы города Сочи.

Практические занятия

Экскурсии, походы по наиболее известным памятникам природы Сочи.

3.2. Сочинский национальный парк (СНП).

Когда и зачем был образован СНП. Территория, занимаемая национальным парком. Биоразнообразие СНП. Информирование о достопримечательностях СНП.

Практические занятия

Посещение рекреационных объектов, прохождение отдельных экскурсионных маршрутов.

3.3. Кавказский государственный природный биосферный заповедник (КГБЗ)

Истории создания Кавказского заповедника. Расположение, границы КГБЗ. Биоразнообразие КГБЗ. Крупнейшие реки заповедника.

Практические занятия

Посещение наиболее интереснейших объектов Кавказского заповедника.

3.4. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

3.5. Проектная деятельность учащихся

Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.

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

4.2. Травмы. Оказание первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

4.3. Транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

5.2. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту. Бег по песчаным склонам. Спортивные (в том числе народные) игры.

### 3. Предполагаемые результаты.

Одним из результатов преподавания программы «Краеведческий туризм» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;  
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;  
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются **следующие умения:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### 4. Формы контроля.

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий, соревнований по спортивному ориентированию, туристических походов, экскурсий  
Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов контроля теоретических и практических умений и навыков учащихся. Формами подведения итогов программы «Спортивный туризм в начальной школе» являются: представление самостоятельных творческих работ учащихся; участие в сложном для этой возрастной категории походе, после которого ребятам оформляются спортивные разряды по пешеходному туризму.

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Формы организации контроля	Срок проведения
1.	Предварительный (входной) контроль	Выявление базового уровня имеющихся знаний и умений учащихся.	Диагностическая работа. Анкетирование.	Сентябрь
2.	Текущий контроль	Проверка усвоения материала (предыдущего и изучаемого)	Тестирование, диагностика. Творческие задания, участие в соревнованиях, конкурсах, выставках. Фотоотчеты.	На всех этапах изучения блока или его раздела
3.	Тематический контроль	Выявление уровня знаний и умений учащихся по итогам изучения отдельных разделов программы каждого года обучения.	Летние выезды и участие в туристском слете. Выполнение практических заданий. Диагностическая работа	По итогам изучения разделов учебного курса каждого года обучения.
4.	Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу за год	Диагностическая работа Спортивный многодневный поход. Участие в фотоконкурсах, выставках, викторинах. Презентации.	май

Обобщение изученного материала проходит в форме праздников: «Если хочешь быть здоров!», «Путешествие в город Чистолобинск», «Путешествие в Страну здоровья», «Культура здорового образа жизни», а в конце 4-го года обучения – в форме создания и защиты проектов на тему «Здоровый образ жизни».

Проведение занятий по программе «Краеведческий туризм» исключает академический стиль назидания и указания. Это совместное размышление об образе жизни, попутные советы, путешествия в тайны своей сущности, связанные со многими открытиями. Важно, чтобы в учебном процессе у каждого ребёнка формировалось настроение особой радости, нежности к самому себе, а через себя – к другим.

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра – это один из способов развития в ребёнке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. Использование на занятиях игровых моментов позволяет удовлетворить базовые возрастные потребности ребёнка в игре, подражании, движении, практическом действии, способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы. В рамках программы «Краеведческий туризм» предполагается проведение подвижных, развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором ребёнок делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах.

***Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.***

## 5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 ГОД

№№	Наименование разделов, тем	Всего	аудиторных	внеаудиторных	Характеристика деятельности обучающихся
		4	2	2	
					<b>1 год</b>
1	<i>Введение</i>				
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	Инструктажи по технике безопасности, практические занятия в спортивном зале.
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	
2	<i>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</i>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1		Ознакомить с правилами поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Объяснить необходимость выполнения требований руководителя туристской
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	1		1	
2.3	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1		
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1	
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1	

2.6	Туристская группа на прогулке (экскурсии) в парк.	1		1	(экскурсионной) группы. Осуществлять взаимопомощь в туристской группе. Осваивать правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Игры на темы: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».
3	<i>Азбука топографии</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	1	1		Осуществлять пожарную безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Анализировать игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?».
3.2	План местности Топографическая карта	1		1	Сравнивать планировку дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.
3.3	Условные знаки	1		1	Практические занятия Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (Исследовать назначение различных построек и объектов).
4	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	1		1	Сопоставлять обозначенный маршрута на схеме, плане местности. Отбирать основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Объяснять выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов.
4.2	Ориентирование на местности	1		1	
4.3	Виды туристского ориентирования	1	1		

4.4	Экскурсионное ориентирование  Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП». Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.	1		1	Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные. Практические занятия Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.
5	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1		Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Осуществлять работу санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. Походный травматизм и возможные заболевания. Сравнить. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) Способы транспортировки пострадавшего Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Осваивать транспортировку условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания	1	1		
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1		1	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1	1		
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	1		1	
6	<i>Основы краеведения</i>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Родословие	1		1	Анализировать рассказы о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Изучение истории школы: «Моя школа», Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах. Анализировать и обобщать погоду, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года,
6.2	Моя школа	1		1	
6.3	Природа моего края	1	1		
6.4	Поисковая деятельность учащихся	1		1	

	Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий Растения и животные своей местности в разные времена года				сезонные изменения в природе.. (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.
7	<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Пешеходный туризм	1		1	Осваивать и сравнивать естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»;
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Соревнования по преодолению полосы препятствий. Практические занятия установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.	1		1	
8	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<b>5</b>		<b>5</b>	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты,	3		3	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Практические занятия Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

	скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.				Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.
8.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	2		2	Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития
	<b>ИТОГО за период 1 года обучения</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	
<b>2 год</b>					
1	<i>Введение</i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Познавательная роль туризма	1	1		Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа 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.
1.2	Кодекс поведения юного туриста	1		1	Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.
2	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
2.1	Техника и тактика в туристском походе	1	1		Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки,

					головной убор, обувь - и требования к нему. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.
2.2	Техника безопасности в школе, в музее	1		1	Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Питание в туристском походе. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.
2.3	Специальное туристское снаряжение	1	1		Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых, родителей, педагога)
2.4	Питание в туристском походе	1	1		Причины возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальной ситуации.
2.5	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальной ситуации.	1		1	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальной ситуации.
2.6	Организация туристического быта	1		1	Психологические аспекты поведения, организация отношений в группе, попавшей в экстремальную ситуацию.
2.7	Закрепление пройденного на практике	4		4	Игра «Что делать если...» Психологический тренинг.
					Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Заготовка дров Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Игра в спортивном зале «Организация походного бивака
3	<i>Основы топографии</i>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение			1	Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт Рисовка плана
3.2	Топографическая карта	2	1	1	Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр.

					Простейшие условные знаки.
3.3	Условные топографические знаки	2	1	1	Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки.
4	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1	Компас и его устройство	1		1	Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.).
4.2	Ориентирование по компасу	1		1	Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.
4.3	Ориентирование по плану	1	1		Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.
4.4	Ориентирование по местным предметам	1	1		Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по 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.
4.5	Прохождение маршрута туристского ориентирования по легенде	1		1	Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). . Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника.
4.6	Закрепление знаний, навыков на	1		1	Выявление по обозначенному



	практике				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. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.
5	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	4	2	2	
5.1	Правила санитарии и гигиены в походе	1	1		Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Осуществлять работу санитаря туристской группы.
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	1		1	Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. Походный травматизм и возможные заболевания. Сравнить. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) Способы транспортировки пострадавшего
5.3	Походная медицинская аптечка	1		1	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Осваивать транспортировку условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.
5.4	Организация транспортировки пострадавшего	1		1	
6	<i>Краеведение</i>	4	2	2	
6.1	Родной край, его природные особенности, история	1	1		Анализировать рассказы о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Изучение истории школы: «Моя школа», Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.
6.2	Земляки	1		1	
6.3	Азбука краеведения	1		1	Анализировать и обобщать погоду, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года,

6.4	Общественнополезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	1		сезонные изменения в природе.. (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Охрана природы и памятников культуры
7	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
7.1	Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме.	1	1		. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и заселенной местности, преодоление простых водных преград,
7.2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	1		1	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
7.3	Туристские узлы и их применение	1		1	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. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Вязание узлов по их назначению.
8	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<b>2</b>		<b>2</b>	
8.1	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	1		1	организма Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

					Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития
8.2	Диагностика и тестирование обучающихся	1		1	
<b>ИТОГО за период 2 года обучения</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	
<b>3 год</b>					
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1		<p>Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края.). Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Закрепление</p>
1.2.	Привалы и ночлеги	1	1		
1.3.	Техника и тактика в туристском походе	1	1		
1.4.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1	
1.5.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1		1	

					пройденного на практике.
1.6.	Действия группы в аварийных ситуациях	1		1	Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в группах.
1.7.	Формы туристских мероприятий	1		1	
1.8	Закрепление пройденного на практике	1		1	
2	<i>Топография и ориентирование – основа специальной подготовки</i>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
2.1	Спортивная карта	1	1		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. Условные топографические знаки
2.2	Ориентирование по карте	1	1		
2.3.	Рельеф	1	1		
2.4	Компас. Определение азимута.	1	1		
2.5	Измерение расстояний, крутизны склона	1		1	Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса.
2.6	Ориентирование по местным признакам	1		1	Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.
2.7	Закрепление изученного по теме на соревнованиях по ориентированию	3		3	Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Соблюдение правил перехода

					пешеходами улиц при организации движения. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.
3	<i>Краеведение</i>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
3.1	Памятники природы края	1		1	Информирование о достопримечательностях СНП . Посещение рекреационных объектов, прохождение отдельных экскурсионных маршрутов. Истории создания Кавказского заповедника. Расположение, границы КГБЗ. Биоразнообразие КГБЗ. Крупнейшие реки заповедника. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Практические занятия Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.
3.2	Национальные парки, заповедники.	1	1		
3.3.	Заповедник Кавказский государственный природный биосферный заповедник(КГБЗ)	1	1		
3.4	Изучение района путешествия.	1	1		
3.5	Проектная деятельность учащихся	2		2	
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1		Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Осуществлять работу санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. Походный травматизм и возможные заболевания. Сравнить. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) Способы транспортировки пострадавшего Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Осваивать транспортировку условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных
4.2	Травмы. Оказания первой доврачебной помощи	1		1	
4.3	Транспортировки пострадавшего	1		1	

					средствах.
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	7	2	5	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения
5.2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	6	1	5	(выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития
	<b>ИТОГО за период 3 года обучения</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
<b>4 год</b>					

1	<i>Основы туристской подготовки</i>	9	4	5	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1		1	Роль туристских походов, путешествий, Экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, самостоятельности, чувство коллективизма.
1.2.	Привалы и ночлеги	1	1		Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. . Оказание взаимопомощи.
1.3.	Техника и тактика в туристском походе	1		1	Способы преодоления простых естественных препятствий Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов
1.4.	Обеспечение	1		1	и др. Переправа через условное

	безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях				болото Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.
1.5.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1		Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.) Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.
1.6.	Действия группы в аварийных ситуациях	1		1	Игра «Что делать в случае потери ориентировки.» Организация бивака в аварийных ситуациях. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.
1.7.	Формы туристских мероприятий	1	1		Игра для выяснения и корректировки умения воспитанников действовать в аварийных ситуациях. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода.
1.8	Закрепление пройденного на практике. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов	2		2	
2	<i>Топография и ориентирование – основа специальной подготовки</i>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
2.1	Спортивная карта	1	1		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. Условные
2.2	Ориентирование по карте	1	1		
2.3.	Рельеф	1		1	

					топографические знаки Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса.
2.4	Компас. Определение азимута.	1		1	
2.5	Измерение расстояний, крутизны склона	1	1		Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.
2.6	Ориентирование по местным признакам	1	1		Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.
2.7	Закрепление изученного по теме на соревнованиях по ориентированию	3		3	Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.
3	<i>Краеведение</i>	6	3	3	
3.1	Памятники природы края	1	1		Что такое памятники природы. Геологические, гидрологические и ботанические памятники природы Экскурсии, походы по наиболее известным памятникам природы
3.2	Сочинский национальный парк	1	1		Сочи. . Территория, занимаемая национальным парком. Биоразнообразие СНП.
3.3.	Заповедники, Памятники природы.	1	1		Информирование о достопримечательностях СНП . Истории создания Кавказского заповедника. Расположение, границы КГБЗ. Биоразнообразие КГБЗ. Крупнейшие реки заповедника.
3.4	Изучение района путешествия.	1		1	Практические занятия Посещение наиболее интереснейших объектов Кавказского заповедника.
3.5	Проектная деятельность учащихся	2	1	1	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Практические занятия



					Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.
4	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
4.1	Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1		Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Осуществлять работу санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. Походный травматизм и возможные заболевания. Сравнить.
4.2	Травмы. Оказания первой доврачебной помощи	1		1	Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) Способы транспортировки пострадавшего
4.3	Транспортировки пострадавшего	1		1	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Осваивать транспортировку условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1		Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
5.2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	6	1	5	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту. Бег по песчаным склонам. Спортивные и (в том числе народные) игры.
	<b>ИТОГО за период 4 года обучения</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	

## **6 .Материально-техническое обеспечение.**

1. Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц
2. Мультимедийный проектор
3. Персональный компьютер