

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Середкинская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ Середкинская СОШ
№146/2 от 30 августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОМПАС»

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе
авторской программы Смирнова Д. В. «Юные туристы-краеведы»

Возраст детей: от 10 до 15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Самсонов Александр Геннадьевич,
учитель трудов (технологии)

с.Середкино 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Компас» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа разработана на основе Программы дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы» Смирнова Д. В.

Актуальность. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна программы проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т. д.). Занятия туризмом помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание.

Отличительной особенностью данной программы является участие учащихся в туристических походах, способствующих развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте от 10 до 15 лет.

Срок освоения программы 1 год обучения – 36 недель- 9 месяцев, 180 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий занятия проходят 5 раз в неделю по 2,5 часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение **следующих основных задач:**

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

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика
Наименование разделов			
Введение	4	2	4
Туристско-бытовые навыки юного туриста	34	8	34
Основы топографии	15	4	15
Туристское и экскурсионное ориентирование	43	8	23
Личная гигиена и первая доврачебная помощь	14	5	7
Основы краеведения	14	2	10
Спортивно-оздоровительный туризм	32	5	32
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	24	2	23
ИТОГО:	180	36	144

Содержание программы

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.

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

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

Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

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

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

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

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

Практические занятия

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

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.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

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

Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

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

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 (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

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.

Практическое занятие

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

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

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

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.

Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку.

Упаковка палатки для транспортировки.

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

3. Основы топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор и его ближайшее окружение

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

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов). Составление плана-схемы района школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

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

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.

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

Практические занятия

Рисовка плана 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).

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

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

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

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. 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, выполненной условными знаками плана местности.

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

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. 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.

4.3. 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, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.4. 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.

4.5. Виды туристского ориентирования

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

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

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

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

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

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

4.6. Экскурсионное ориентирование

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

Практические занятия

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

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

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

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

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

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

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

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

6. Основы краеведения

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

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 (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции.

Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

7.3. Лыжный туризм

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

от намочания (бахилы).

Практические занятия

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

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

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 «серпантинном», 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. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

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

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

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

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

Календарный учебный график

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Тип занятий	Описание занятий
		Все го	Тео рия	Пр акт ика				
1. Введение								
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала	
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста								
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	

2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	10	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	Лекция, обучающие игры, тур поход	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	Лекция, обучающие	Текущий	Подача нового материала,	

					игры, тур поход		комбиниров анный	
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6	Лекция, обучающие игры, тур поход	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13	Лекция, обучающие игры, тур поход, экскурсия	Промежуто чный	Подача нового материала, комбиниров анный	
3. Основы топографии								
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор и его ближайшее окружение	4	1	3	Лекция, обучающие игры, экскурсия	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
3.2	План местности	5	1	12	Лекция, обучающие игры, экскурсия	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	

3.3	Условные знаки	10	2	2	Лекция, обучающие игры, экскурсия	Промежуто чный	Подача нового материала, комбиниров анный	
4. Туристское и экскурсионное ориентирование								
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	11	Лекция, обучающие игры, экскурсия	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
4.2	Компас и его устройство	1	-	1	Лекция	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
4.3	Ориентирование по компасу	6	1	2	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
4.4	Ориентирование на местности	10	2	13	Лекция, обучающие	Текущий	Подача нового	

					игры, тур поход		материала, комбиниров анный	
4.5	Виды туристского ориентирования	21	3	4	Лекция, обучающие игры, тур поход, экскурсия	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
4.6	Экскурсионное ориентирование	9	1	4	Лекция, обучающие игры, тур поход, экскурсия	Промежуто чной	Подача нового материала, комбиниров анный	
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь								
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	1	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбиниров анный	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	3	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала,	

							комбинированный	
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	1	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2	Лекция, обучающие игры	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	3	Лекция, обучающие игры	Промежуточный	Подача нового материала, комбинированный	
6. Основы краеведения								
6.1	Природа моего края	16	2	4	Лекция, презентация, экскурсия	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма								

7.1	Пешеходный туризм	14	2	8	Лекция, обучающие игры, тур поход	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	3	Лекция, обучающие игры, тур поход	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
7.3	Лыжный туризм	14	2	15	Лекция, обучающие игры, тур поход	Промежуточный	Подача нового материала, комбинированный	
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка								
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	8	Лекция, обучающие игры, тур поход	Текущий	Подача нового материала, комбинированный	
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и	6	–	3	Лекция, обучающие	Итоговый	Подача нового материала,	

	физического развития и тестирование обучающихся				игры, тур поход		комбинированный	
--	---	--	--	--	-----------------	--	-----------------	--

Планируемые результаты обучения:

- ✓ Знать в общих чертах историю края.
- ✓ Разбираться в туристском снаряжении.
- ✓ Вязать 8 – 10 узлов.
- ✓ Освоить основные понятия и термины топографии и туризма
- ✓ Знать топографические знаки и уметь «читать» карту.
- ✓ Иметь навыки гигиены и безопасности в походе.
- ✓ Изучить археологическую карту области.
- ✓ Совершить один однодневный поход.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество (объем)
1	Верёвки (диаметр 7 мм)	12 шт.
2	Верёвки (диаметр 9-12 мм)	12 шт.
3	Основная веревка статическая (диаметр10, длина 3-4 метра)	12 шт.
4	Карабин	12 шт.
5	Рюкзак 40 л.	12 шт.
6	Спальник	12 шт.
7	Жумары	12 шт.
8	Рукавицы	12 шт.
9	Компас	12 шт.
10	Палатки	1шт.
11	Походная аптечка	1 шт.
12	Каримат	12 шт.
13	Каски	12 шт.
14	Страховочная система (Вертикаль)	12 шт.
15	Ремонтный набор	1
16	Сигнальная лента	1
17	Призмы	15 шт.
18	Топографическая карта	12 шт.
19	Спортивная карта	12 шт.
20	Продольные жерди 2.5 м.	2 шт.
21	Поперечные жерди 0,7 м	3 шт.
22	Кольшки 0,5	10 шт.
23	Кольшки	5 шт.
24	Штормовки	2 шт.
25	Пила складная	1 шт.
26	Топор	1шт.
27	Тринога	1 шт.
28	Котелок алюминиевый	1 шт.
29	Цветные карандаши	6 уп.

Список литературы

Литература для учителя:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1996.
6. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2002.