

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от « 30 » августа 2019 года



Утверждаю
директор Гроздова Н.Н.
пр. № 36 от «30» августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Туристический»**

Направленность – туристско - краеведческая

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 2 часа в неделю (72ч)

Педагог ДО Стефанкова Н.В.

Место реализации: МКОУ ДО

Катангский ЦДО

с. Ербогачен, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Туристический кружок для младших школьников» разработана на основе :

- Закона РФ « Об образовании » от 10.07.1992 г. № 3266-1 (ред. От 18.07.11)
- Письма Министерства образования РФ « О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей» от 20.05.2003г. № 28-51-392/66,
- Письма Министерства образования РФ « Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей » от 18.06.2003г № 28-02-484 /16,
- Типового Положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утв. постановлением Правительства РФ от 7 марта 1995года № 233 с изменениями от 22 февраля 1997г., 8 августа 2003 г. ,7 декабря 2006г, 10 марта 2009 г.)
- адаптирована на основе Устава МКОУ ДО Катангский ЦДО.

Программа разработана на основе программы « Туризм для младших школьников» Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту» (автор Дмитрий Смирнов) с использованием методических рекомендаций Константинова Ю.С., Садикова Н.Б. , Маслова А.Г. .

Содержание Программы соответствует:

- целям и задачам образовательного учреждения;
- современным образовательным технологиям;
- требованиям знаний правил техники безопасности.

Направленность Программы – по содержанию является туристско-краеведческой , по функциональному назначению- оздоровительно – познавательной , по форме организации –лично – ориентированной, групповой , по форме реализации – годичной.

Актуальность программы:

- воспитывает культуру здоровья как главную ценность жизнедеятельности ребёнка;
- направлена на социализацию школьников младшего возраста;
- направлена на формирование личности инициативной, творческой, самостоятельной;

-отвечает задачам создания программ нового поколения;

- предполагает организацию оздоровительно - познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывать преимущественное воздействие образовательно - воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Таким образом, обучающиеся получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в обществе, как в обычных, так и в природных условиях.

Цель: создание условий для формирования компетенций, способствующих оздоровительно- познавательной деятельности ребёнка.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам туристской техники;
- обучение основам личной и общественной безопасности в новых, необычных условиях;

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие эмоционально-волевой сферы;

Воспитывающие:

- воспитание осознанной потребности в разумном досуге;
- популяризация и пропаганда среди учащихся здорового и безопасного образа жизни ;

Принципы построения образовательного процесса основываются на идее развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного педагога - туриста.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной программы от 7 до 10 лет, с привлечением детей более старшего возраста, освоивших ранее данную программу.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы - 1 год.

При реализации данной программы используются различные формы обучения, среди которых можно выделить следующие:

- коллективная – по количеству детей, участвующих в занятии – работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами;
- лекция и практическая работа на местности:
- вводное занятие, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём особое место занимает практическая часть.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	теория	практика	дата
1.	Введение	1 час		9.09
2.	Оздоровительная роль туризма.	1 час		12.09
3.	Правила поведения юных туристов	1 час		16.09
4.	Азбука туристско-бытовых навыков	1 час		19.09
5.	Основы безопасности в природной среде	1 час	1 час-экскурсия	23.09. 26.09
6.	Личное снаряжение и уход за ним.	1 час		3.10
7.	Личная гигиена юного туриста	1 час	1 час	7.10 10.10
8.	Питьевой режим юного туриста	1 час		14.10
9.	Групповое снаряжение и уход за ним.	1 час	1 час-практическое занятие	17.10 24.10..
10.	Организация биваков и охрана природы	1 час	1 час	7.11 11.11
11.	Установка палатки		2 часа	14.11 18.11
12.	Введение в топографию	1 час		21.11
13.	План местности		2 часа	25.11 28.11
14.	Условные знаки и их применение		2 часа	2..12 5.12
15.	Ориентирование на местности		2 часа	9.12 12.12
16.	Оказание первой доврачебной помощи	2 часа	2 часа	16.12 19.12 23.12 26.12
17.	Индивидуальная и групповая аптечки	1 час		30.12
18.	Способы транспортировки пострадавших		1 час	6.01
19.	Основы краеведения	2 часа		9.01 13.01
20.	Земляки	4 часа		16.01

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) 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.

Практическое занятие. 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

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

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

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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.

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. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной 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, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (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. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. 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. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. 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). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. 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 кольца для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор
Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.9. Установка палаток

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

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской 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). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

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

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

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). Юный топограф в туристской группе. *Практические занятия.* Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и 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 юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Ознакомление с техническими приемами ориентирования. *Занятия на местности* – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила 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). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП

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

Занятия на местности. 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). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и 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. В гостях у доктора Айболита

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при: порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. *Практическое занятие.* Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские 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 (медика) группы. *Практическое занятие.* Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1.

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Родословие. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Занятия на местности. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии – узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. *Практическое занятие.* Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. 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 на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. *Занятия на местности.* Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышшеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.7.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). *Практические занятия.* Вязка узлов по названию и по их назначению. Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т.д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесу). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.2. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. *Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; 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 в рюкзаке до 1–2 кг; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

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

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. *Практическое занятие.* Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. *Занятие на местности.* Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

Практическое занятие. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение

(совместно с родителями обучающихся) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.
Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся за год.

4. Планируемые образовательные результаты обучающихся
Минимум знаний, умений и навыков

№ п.п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1	Ориентирование и топография		
1.1	Понятие о топографической карте	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.
1.2	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
1.3	Ориентирование по горизонту, азимуту	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.	Измерение и построение азимутов.
1.4	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Действия с компасом. Понятие ориентиров.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
1.5	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Использование курвиметра.	Измерение расстояний на карте и на местности.
1.6	Способы ориентирования.	Способы ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту, по легенде.	Определение ориентиров движения, способы привязки к местности, точки стояния. Сохранение направления движения.
1.7	Ориентирование по местным предметам	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Определение сторон горизонта по светилам и местным предметам. Определение направленности выхода в случае потери ориентировки.
2	Краеведение		
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории и культуре своего города и края.	

2.2	Туристские возможности родного края.	Памятники истории, культуры и природы родного края.	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
2.3	Общественно-полезная работа во время учебно-тренировочных сборов	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.
3	Основы туристской подготовки		
3.1	Групповое и личное туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения.	Составление перечня группового и личного снаряжения с учетом походных условий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
3.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра и заготовка дров.
3.3	Питание в походе.	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки.
4.2	Медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка.	Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов.
4.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.	Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.

5 Техника преодоления естественных препятствий			
5.1	Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления.	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.
5.2	Узлы. Техника вязания узлов.	Основные виды туристских узлов.	Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь.
5.3	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	
5.4	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Применение различных транспортных средств при эвакуации по дорогам, по тропам и без троп.	Изготовление носилок и волокуш.
6 Общая спортивно-оздоровительная подготовка			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
6.3	Общая физическая подготовка.	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к соревнованиям.	Выполнение школьных нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6.4	Специальная физическая подготовка.	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Комплекс упражнений на развитие выносливости.

4.1. Внутренний мониторинг

Определение уровня освоения обучающимися образовательной программы (высокий, средний или низкий) предлагается в следующем **ПРИЛОЖЕНИИ**

4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки. Медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка. Подбор состава медицинской аптечки. Применение медицинских препаратов. Основные приемы оказания доврачебной помощи. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Оказание доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Гигиена тела, одежды, обуви. Уход за телом, одеждой и обувью. Комплекс упражнений утренней зарядки. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка. Применение медицинских препаратов. Основные приемы оказания доврачебной помощи. Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, при ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Оказание доврачебной помощи.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Основные приемы оказания доврачебной помощи. Наложение повязок.
5	Техника преодоления естественных препятствий	Основные правила движения группы. Общие характеристики естественных препятствий. Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления. Основные виды туристских узлов. Узлы. Техника вязания узлов. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш. Правила поведения в населенных пунктах. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий: значение дисциплины, правильной	Основные правила движения группы. Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Основные виды туристских узлов. Техника вязания узлов. Изготовление транспортных средств. Виды носилок и волокуш.	Основные правила движения группы. Виды естественных препятствий. Техника и тактика их преодоления. Узлы. Техника вязания узлов. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Использование самостраховки для

№ п.п	Название темы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Ориентирование и топография	Понятие о топографической карте, условные знаки, ориентирование по горизонту, азимуту, компас, работа с компасом, измерение расстояний, способы ориентирования, ориентирование по местным предметам	Понятие о топографической карте, условные знаки, ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом, способы ориентирования.	Понятие о топографической карте, условные знаки, компас. Работа с компасом.
2	Краеведение	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края. Общественно-полезная работа во время учебно -тренировочных сборов	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
3	Основы туристской подготовки	Групповое и личное туристское снаряжение. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Разведение костра и заготовка дров. Питание в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов. Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.	Групповое и личное туристское снаряжение. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Организация туристского быта. Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Разведение костра и заготовка дров. Питание в походе. Правила хранения продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа.	Групповое и личное туристское снаряжение. Перечень личного и группового снаряжения. Привалы и ночлеги. Выбор места для бивака, привала. Разведение костра и заготовка дров. Питание в походе.

		оценки своих сил и умений. Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.	Использование самостраховки для преодоления несложных естественных препятствий.	преодоления несложных естественных препятствий.
6	Общая спортивная подготовка	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Значение врачебного контроля и самоконтроля предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

5. Список литературы для педагога

1. Алексеев А.Л. «Питание в туристском походе»- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
2. Арефьев В., Чудов А. «Туризм на Алтае». Барнаул. 1994 год.
3. Воловик В.Г. «Академия выживания» - М., ТОЛК, 1996г.
4. Дектярев В.Я. «Вся жизнь-поход». Москва ЦДЮТур.,1999 год
5. Захаров П.П. «Школа альпинизма». Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
6. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», Москва. «Физкультура и спорт», 1990 год.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма» - Изд.2-е М., ФЦДЮТиК, 2006г.
8. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм»- М., ФЦДЮТиК, 2006г.
9. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся» - Изд.2-е. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
10. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» - М., ЦДЮТиК, 2001г.
11. Коструб А.Л. «Медицинский справочник туриста» - М., Профиздат, 1997г.
12. Курилова В.И. «Туризм», Москва. «Просвещение», 1988 год.
13. Крайнева И.Н. «Узлы», Санкт -Петербург. «Кристалл»,1997 год.
14. Ревякин В.С., Пушкарев В.М. «География Алтайского края».Барнаул. «Алтайское книжное издательство»,1989 год.
15. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». Минск.«Современный литератор», 2002 год.
16. Маслов А.Г. «Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся»- М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999г.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования» - М., МТО ХОЛДИНГ, 2001г.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л. «Полевые туристские лагеря». – М., Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000г.

19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. «Способы автономного выживания человека в природе»: Учебное пособие. М., Академия, 2004г.
20. «Туризм и краеведение». Сборник программ. М., Советский спорт, 2005г.
21. Уховский Ф.С. «Уроки ориентирования» М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.

5.1. Список литературы для детей

1. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». Минск. «Современный литератор», 2002 г.
2. Уховский Ф.С. «Уроки ориентирования» М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
3. Крайнева И.Н. «Узлы», Санкт -Петербург. «Кристалл», 1997г.
4. Коструб А.Л. «Медицинский справочник туриста» - М., Профиздат, 1997г.
5. Арефьев В., Чудов А. «Туризм на Алтае». Барнаул. 1994 г.

5.2. Основное материальное обеспечение программы:

- Рюкзак -16 шт.
- Спальник – 16 шт.
- Каремат – 16 шт.
- Набор котлов – 2 комплекта.
- Костровое снаряжение – 1 штука.
- Фонарь – 8 шт.
- Фотокамера – 1 шт.
- Видеокамера – 1 шт.
- Страховочная система- 8 шт.
- Каска- 8 шт.
- Карабин – 40 шт.
- Жумар- 8 шт.
- Спусковое устройство – 8 шт.
- Веревка основная -3 x 50 м.=150 м. (диаметр 10-12 мм.)
- Веревка вспомогательная – 50 м. (диаметр 10-12 мм.)
- Веревка для самостраховки -100 м. (диаметр 6 мм)
- Веревка для самостраховки -50 м. (диаметр 10 мм)
- Льжи – 8 пар.
- Палатка «Зима» - 1 шт, палатка (трех-; четырехместная) – 4 шт.

Успешной реализации данной программы способствует наличие дидактического и раздаточного материала по темам всей программы, подборки, видео фильмов, достаточное количество литературы. Более эффективно проводить занятие позволяет мультимедийный проектор.

Программа так же подкреплена картографическим материалом как учебным, так и для практического пользования.

Материально – техническая база учреждения позволяет в полном объеме реализовать данную программу. Для этого имеются необходимое специальное снаряжение, автобус, 1 туристический приют в районе с.Казанцево.