

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 197 имени В.Маркелова»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета школы

 Т.В.Юркова

«29» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №197»

 М.В. Васильева

«30» августа 2024г



**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности**

«Юный турист»

на 2024-2025 учебный год

возраст обучающихся: 12-17 лет

срок реализации 1 год

Северск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге. Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристскокраеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том,

что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Направленность программы предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включены часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели программы - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма

Задачи программы -

- - развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- - обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации; □ выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- - развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- - формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, спортивному ориентированию;
- - воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край.

- - углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;
- - формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- - выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе.

Отличительной особенностью этой программы является деятельностный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: технологией, ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Возраст учащихся и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12-17 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных туристских мероприятиях. Программа состоит из:

1 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю);

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	24 часов	Получение начальных туристских навыков.
-----------------------	----------	---

2 этап (основной)	24 часов	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	20 часов	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

Формы и режим занятий

Программа года занятий рассчитаны на 68 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, в том числе, подготовка походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- - сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- - уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- - постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- - сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации.

- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

Предметные результаты:

- интерес к познанию мира природы;
- потребность к осуществлению экологически обоснованных поступков;
- осознание места и роли человека в биосфере;
- преобладание мотивации гармоничного взаимодействия с природой с точки зрения экологической допустимости.

Личностные результаты:

- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- развитие морально-этического сознания;
- получение учащимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Метапредметные результаты:

- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- формирование коммуникативных навыков.

Ценностные результаты

учащийся должен уметь:

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

В результате освоения учебной дисциплины учащийся должен знать: • виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной

безопасности;

- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

Воспитательные результаты туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими учащимися; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - участие в соревнованиях, конкурсах по спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт. Чем интересны походы	2	2	-
2.	Природа родного края.	4	2	2
3.	Изучение лекарственных растений	4	2	2
4.	Топографические знаки	4	2	2
5.	Знакомство с компасом	6	2	4
6.	Разучивание туристских песен	4	2	2
7.	Снаряжение туриста	4	2	2
8.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6
9.	Страховка туриста	4	2	2
10.	Беседы по экологии	2	2	-
11.	Бивак. Установка палатки	4	1	3

12.	Приготовление пищи в походе	4	1	3
13.	Костры и костровые принадлежности	4	1	3
14.	Организация костра в походных условиях	2	1	1
15.	Экскурсия в районный краеведческий музей	2	-	2
16.	Туристские узлы	2	1	1
17.	Организация и проведение походов	8	2	6
	Итого:	72	28	44

Содержание программы.

- Приготовление пищи в походе

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

- Костры и костровые принадлежности

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы-хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

- Организация костра в походных условиях

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

- Экскурсия в районный краеведческий музей

Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

- Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

- Организация и проведение походов. Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

- Туристские походы и путешествия

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

- Наш родной край.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и

культуры музеи края. Заповедники и заказники. 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в музеи боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

- Организация туристского путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", «Турист России», юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

- Топографическая подготовка. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

- Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с

помощью компаса. 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). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

-

- Типы костров и их назначение. Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

-

- Физическая и маршевая подготовка юного туриста.

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы .

- Оказание первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

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. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

- **Страховка туриста. Туристические узлы.** Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

- **Изучение и охрана природы.** Статья 18 Конституции РФ, «Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

- **Туристское снаряжение.** Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и

ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

- **Туристский быт.** 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов.

Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

- **Гигиена туриста.** Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки

- Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края.

Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и

музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

- Краеведческие наблюдения.

1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

- Наблюдения за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

- Специальная подготовка к летнему многодневному водному походу.

Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

Подведение итогов.

Подведение итогов, общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практические занятия

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении.

Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

- Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивнооздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

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

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практические занятия

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

- Основы безопасности в природной среде

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 незатухших 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. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

- Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

Практические занятия

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

- Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практические занятия

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению

своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

- Организация биваков и охрана природы

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. 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. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

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

- Туристская группа в походе

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. Тропление и смена тропящего в походе. 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.

- Питание туристской группы

Практические занятия

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.

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

- Топографическая и спортивная карта

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практические занятия. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

- Условные топографические знаки

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

Практические занятия

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

- Ориентирование по компасу, азимут.

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. 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).

- Ориентирование по компасу и карте

Чтение спортивной и топографической карты. 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.

- Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы. *Практические занятия*

Ориентирование по легенде, по азимутам *с использованием расстояний* в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

- Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

- Личная гигиена туриста

Практические занятия. 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 санитары в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

- Оказание первой помощи

Практические занятия

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.

Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

- Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практические занятия

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

- Способы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

- Отчетный туристический вечер.

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. 2) отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка. 1) Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, 2) Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников

походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы или организации, давшей задание.

Список литературы для учителя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.: МГДД (Ю)Т, 2010. -96с. 2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
- Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
5. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
10. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
11. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
12. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
14. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
15. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
16. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
17. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
19. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.

21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М, 1995;
22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
23. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
24. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
25. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Материально-техническое обеспечение

Туристское снаряжение:

1. Спальный мешок -8 шт.
2. Турковрики -8 шт.
3. Перчатки - 10 пар.
4. Палатки -3 шт.
5. Топор, лопата.
6. Аптечка – 1 набор
7. Компасы– 2 шт.
8. Верёвка основная (10 м) - 1 шт.
9. Верёвка вспомогательная (10 м.) – 1 шт.
10. Костровое оборудование - 2шт

11. Котелки - 2 шт.

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Седушка походная.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Наименование раздела и темы учебного занятия	Характеристика деятельности учащихся	Примечание
	План	Факт			
История отечественного туризма					
1			Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма.	Знакомство со взрослыми спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью.	презентации
2			Разрядные требования	Знакомство воспитанников с материалами по разрядам	фотографии, карты, схемы

			юных туристспортсменов.	(видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.)	
Правила поведения юного туриста					
3			Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.	Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).	Презентации,декция
4			Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.	Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры, охрана природной среды (зеленой зоны)	Карточки, презентации
Основы безопасности в природной среде					

5			Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе.	Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе	Настольная игра, презентация
6			Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе.	Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.	Карточки с телефонами, схемы, презентации
7			Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро	Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной	Настольная игра по карточкам

			ситуации во время экскурсии в музей, в школе		
8			Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.	Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.	Настольная игра по картам местности

Личное снаряжение и уход за ним

9			Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок.	Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.	Рюкзак, личное снаряжение, одежда
10			Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор.	Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.	Рюкзак, личное снаряжение, одежда
11			Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода.	Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.	Рюкзак, личное снаряжение, одежда

12			Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением.	Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму	Рюкзак, личное снаряжение, одежда
----	--	--	--	--	-----------------------------------

Групповое снаряжение и уход за ним

13			Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на	Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Приобретают знания о туристическом снаряжении (групповом и личном), рюкзаке. Получают представления об одежде и обуви туриста, об укладке рюкзака	Рюкзак, групповое снаряжение, личное снаряжение, мед.аптечка
----	--	--	--	--	--

			местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др.		
14			Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.	Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.	Рюкзак, групповое снаряжение
15			Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода.	Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.	Рюкзак, продукты
16			Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.	Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.	Ремнабор

Организация биваков и охрана природы

17			Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).	Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки на поляне в зимнем походе. Установка палатки «Зима», тента для палатки в зимних и летних условиях. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.	Палатка, тент
18			Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и	Установка и снятие палаток различного типа в зимних (на лыжные палки) и летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовления укрытия на зимней прогулке (игра «Строительство снежной крепости»).	Ремнабор для похода, тент, палатка

		умывания, забора воды и мытья посуды).		
19		Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров	Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе.	Ремнабор для похода, тент, палатка, дрова, вода
20		Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.	Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки).	Палатка, дрова, вода, котлы, продукты

Туристическая группа в походе

21		Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий.	Туристский однодневный лыжный поход.	Лыжи, теплые вещи, рюкзак, продукты
22		Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе.	Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Туристский однодневный лыжный поход.	Фотоаппарат, лыжи, теплые вещи, рюкзак, продукты

23		Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы	Туристский однодневный лыжный поход.	Фотоаппарат, лыжи, теплые вещи, рюкзак, продукты
24		Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.	Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов. Туристский однодневный лыжный поход.	Фотоаппарат, лыжи, теплые вещи, рюкзак, продукты

Питание туристической группы

25		Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристической группы для одно, двухдневного похода.	Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода.	Презентация, карточки, продукты
26		Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка.	Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе.	Рюкзак, продукты, мешочки, схема питания
27		Рецепты приготовления туристских блюд.	Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки).	Рецепты туристических блюд
28		Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.	Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе.	Таблица по питанию

Топографическая и спортивная карта

29		Топографическая карта. Масштабы карт.	Знакомятся с топографическими картами, узнают	Карты,
----	--	---------------------------------------	---	--------

		Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты.	отличие топографических карт от географических. Знакомятся с масштабом, применяют полученные знания на практике.	линейка, карандаш, нитка
30		Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.	Применяют полученные знания на практике.	Фотоаппарат, презентация, карточки
31		Карты. Чтение карт.	Учатся читать карту.	Карты
32		Масштаб. Легенда карт.	Знакомятся с масштабом, применяют полученные знания на практике. Узнают, что такое легенда карты.	Легенды, презентации

Условные топографические знаки

33		Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.	Запоминают топографические знаки. Узнают изученные знаки и учатся работать с топографической картой. Участвуют в подготовке кроссворда. Узнают топографические знаки и разгадывают кроссворд.	Карты, условные знаки (карточки)
34		Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.	Демонстрируют навыки и умения на практике по нанесению условных знаков на карту.	Карты, нитка, линейка, карандаш

Ориентирование по компасу, азимут

35		Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу.	Учатся обращаться с компасом и картой, применять на практике полученные знания. Определение на местности азимутов с помощью компаса.	Карты, компасы
36		Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки.	Учатся обращаться с компасом и картой, применять на практике полученные знания.	КП, карты, компасы

37		Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	КП, карты, компасы, карточки
----	--	--	--	------------------------------

Ориентирование по компасу и карте

38		Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности.	Учатся обращаться с компасом и картой, применять на практике полученные знания.	Карты, компасы
39		Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.	Учатся обращаться с компасом и картой, применять на практике полученные знания. Применять	Карты, компасы

		Измерение азимутов по карте.	на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры.	
40		Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.	Учатся обращаться с компасом и картой, применять на практике полученные знания. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы

Ориентирование на местности

41		Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы, топографические знаки, легенды
42		Определение точки стояния на местности, но карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать	Карты, компасы, топографические

		«Гормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту	со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	ие знаки, легенды
43		Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.	Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	топографические знаки, легенды

Виды соревнований по ориентированию

--	--	--	--	--

44		Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом	Карты, компасы, легенды
45		Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.	Движение по плану (схеме). Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.	Карты, компасы, легенды
46		Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.	Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом	Карты, компасы, легенды
47		Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.	Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом	Карты, компасы

Экскурсионное ориентирование

48		Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы, легенды
----	--	---	---	-------------------------

49		Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов истории за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы, легенды
50		Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов архитектуры за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со	Карты, компасы, легенды

		школьника с соблюдением правил перехода улиц.	сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	
51		Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов искусства за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.	Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.	Карты, компасы, легенды
52		Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов природы за определенное время звеном из 2-3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы, легенды
53		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.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательной деятельности.	Карты, компасы, легенды
54		Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам.	Карты, компасы, легенды
55		Измерение расстояний (шагами и парами шагов)	Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион)	Карты,

		на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.	«Отметься на КП.	компасы, легенды, КП
--	--	--	------------------	----------------------

Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста				
-------------------------------	--	--	--	--

56		Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий.	Выполнение правил личной гигиены на привале, при перекусе. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.	Презентации, карточки.
57		Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.	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	Презентации, карточки.
58		Обязанности санитара туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.	Работа санитара туристской группы. Наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения.	Презентации, карточки.
59		Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.	Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.	Презентации, карточки.

Оказание первой доврачебной помощи

60		Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.	Умение оказывать первую помощь заболевшему или получившему травму туристу.	Презентации
61		Пищевые отравления. Признаки отравления.	Назначение медикаментов, относящихся к различным	Презентации,

		Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.	группам (обезболивающие, обеззараживающие, кровоостанавливающие, жаропонижающие),	карточки, мед.аптечка
--	--	--	---	-----------------------

62		Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.	Умение сделать искусственное дыхание, обработку ран или место ожога, сделать перевязку, овладеть навыками транспортировки пострадавшего подручными средствами (носилки из шестов штормовок, волокуши из лыж и др.).	Презентации, карточки, мед.аптечка
Обработка ран, ссадин и наложение повязок, жгутов и шин				
63		Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.	Необходимая помощь. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	Презентации, карточки, мед.аптечка
64		Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм.	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	Презентации, карточки, мед.аптечка
65		Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	Презентации, карточки, мед.аптечка
66		Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	Презентации, карточки, мед.аптечка
Способы транспортировки пострадавшего				
67		Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях.	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна.	Веревки, палки, штурмовка, полотно
68		Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна.	Веревки, палки, штурмовка, полотно
69		Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.	Веревки, палки, штурмовка, полотно

70		Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.	Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.	Веревки, палки,штормовка,полотно
Отчётный туристический вечер				
71		Походный маршрут протяженностью до 7–8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты).	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместном походе.	Спорт.карты, компас, легенды,рюкзак,продукты
72		Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы.	Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.	Презентации, игра по карточкам, карты, топографические знаки