

Комитет по образованию и молодежной политике  
администрации г. Моршанска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «29» августа 2022 г.  
Протокол № 1

  
«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 3»  
А.В.Плаксин  
Приказ № 164 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско – краеведческой направленности  
«Школа юных туристят»  
(базовый)**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:  
Елсукова Ирина Викторовна,  
педагог ДО

г. Моршанск, 2022 год

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско - краеведческой направленности «Школа юных туристов»
<b>3. Ф.И.О., должность</b>	Елсукова Ирина Викторовна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);</li> <li>• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008;</li> <li>• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</li> <li>• Устав МБОУ «СОШ № 3»</li> </ul>
4.2. Область применения	дополнительное образование для детей
4.3. Направленность	туристско - краеведческая
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6 Тип программы	модифицированная
4.7. Возраст учащихся по программе	7 – 11 лет
4.8. Продолжительность обучения	4 года
<b>5. Заключение МС</b>	Протокол № 1 от 29.08.2022г.

## Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### **Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Школа юных туристов» - туристско-краеведческая. Программа ориентирована на развитие туристских навыков и краеведческих знаний. Туризм и краеведение способствуют у детей патриотизма и нравственности, любви к малой родине.

По форме организации – групповая.

**Уровень образования** – дополнительное образование.

**Уровень освоения программы** – базовый.

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа юных туристов» состоит в:

-воздействии образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой

### **Актуальность**

Актуальность программы обусловлена тем, что туризм сегодня – это один из распространенных, доступных и популярных видов активного отдыха. Кроме этого, в сочетании с краеведческим компонентом программа, направленная на оздоровление школьников через туристскую деятельность, создает условия для формирования у обучающихся устойчивых знаний в краеведении.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии физической активности детей, а также формировании интереса к туристско - краеведческой деятельности.

### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы не только в течение одного года обучения, но и в последующие годы. Благодаря этому дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению. Воспитанники 1-2 года непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьёй, своим классом, школой, микрорайоном, ближайшей зелёной зоной. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Воспитанники 3-4-го года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями своего района, города; участвуют в одно - двухдневных походах, мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

### **Адресат программы**

Возраст учащихся, занимающихся по данной программе, составляет 7-11 лет заинтересованных в изучении основ туризма и краеведения, а также дети с ограниченными возможностями здоровья.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Количество учащихся**

1 год обучения - 15 чел.

2 год обучения - 15 чел.

3 год обучения - 15 чел.

4 год обучения - 15 чел.

### **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов - 576 часов.

Срок освоения программы – 4 года.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы – постоянный.

1 год обучения – от 7 до 8 лет.

2 год обучения – от 8 до 9 лет.

3 год обучения – от 9 до 10 лет.

4 год обучения – от 10 до 11 лет.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год –144 ч.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа (1 час – 45 мин.).

Между занятиями перерыв – 10 мин.

### **Цель программы**

Цель: формирование физически и интеллектуально развитой личности, способной к адаптации в современном обществе и окружающей природной среде.

### **Задачи 1 года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучить туристским навыкам и умениям;
- познакомить с видами ориентирования, с топографической картой
- сформировать первичные навыки оказания первой медицинской

помощи

**Развивающие:**

- прививать интерес к истории Моршанского края, знакомить с историей Тамбовской области

**Воспитательные:**

- воспитывать любовь к малой Родине
- прививать чувство коллективизма, ответственности, дружбы

**Учебный план 1 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Оздоровительная роль туризма. Значение туризма как активного вида отдыха	2	2	0
2-3	Техника безопасности в походе. Правила безопасности туристов.	2	0	2
<b>II</b>	<b>Школа юного туриста.</b>	<b>44</b>	<b>17</b>	<b>27</b>
4	Основы безопасности в природной среде	2	2	0
5	Безопасность в доме и в школе	1	1	0
6-8	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
9-10	Питьевой режим в походе, во время туристской прогулке	2	0	2
11-13	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
14	Групповой ремонтный набор (состав)	1	1	0
15-17	Организация бивуака. Охрана природы	3	1	2
18-23	Туристская группа на прогулке (экскурсии). Движение группы. Привал.	30	10	20
<b>III</b>	<b>Топография.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
24-25	«Моя школа». Планировка здания. Экскурсия по школьному двору.	2	1	1
26-27	План пришкольной территории.	2	1	1
28-33	Знакомство с условными знаками. Нанесение на карту.	6	2	4
<b>IV</b>	<b>«С компасом и картой».</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>
34-36	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4
37-40	Ориентирование на местности	6	2	4
41-	Виды туристского ориентирования	10	2	8

50				
51-53	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
<b>V</b>	<b>Валеология.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
54	Личная гигиена туриста	1	1	0
55-56	Походный травматизм .Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
57-58	Обработка ран, наложение повязок	2	1	1
59-61	Состав медицинской аптечки. Правильное ее комплектование, хранение.	2	1	1
62-63	Способы транспортировки условно пострадавшего	2	1	1
<b>VI</b>	<b>«С чего начинается Родина?»</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
64-66	Знакомство с понятием «семья», семейные традиции и праздники	4	2	2
67-69	«Моя школа»: история школы, учителя-фронтовики	3	3	0
70-73	Природа родного края (климат, население, животный и растительный мир)	3	1	2
<b>VII</b>	<b>«Азбука туризма»</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
74-83	Понятие «пешеходный туризм»	10	2	8
84-90	Элементы полосы препятствий (спуск, подъем и т.д.)	10	2	8
91-97	Лыжный туризм: правильный подбор лыж, палок, техника передвижения лыжника	10	2	8
<b>VIII</b>	<b>Спортивно-физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
98-105	Общая физподготовка и оздоровление организма	8	2	6
106-108	Диагностика функционального и физического развития воспитанников.	3	0	3
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 года обучения

#### Раздел I. «Введение»

1. **Теория.** Оздоровительная роль туризма. Значение туризма как активного вида отдыха

Туризм - средство познания своего края.

**2-3. Теория.** Правила поведения юных туристов на экскурсии, во время пешеходной прогулки. Общественные поручения. Уважительное отношение к природе.

**Практика.** Прогулка на берег реки с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания.

## **Раздел II «Школа юного туриста»**

**4. Теория.** Основы безопасности в природной среде. Выполнение требований руководителя туристской группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Взаимопомощь в туристской группе.

**5. Теория.** Безопасность дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и пожилым людям.

**6-8. Теория.** Личное снаряжение и уход за ним для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде. Специальное туристское снаряжение для соревнований; рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор и т.д.

**Практика** Игра «Собери рюкзак» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса.

**9-10. Практика.** Питьевой режим на туристской прогулке. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода.

**11-13. Теория.** Групповое снаряжение и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

**Практика.** Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время похода.

**14. Теория.** Состав ремонтного набора.

**Практика.** Ремонт личного и группового снаряжения

**15-17. Теория.** Организация бивака и охрана природы. Устройство и оборудование бивака: костровище, места для приема пищи, для отдыха, для забора воды и мытья посуды, яма для бытовых отходов и др.

**Практика.** Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Снятие и упаковка палатки.

**18-23. Теория.** Туристская группа на прогулке. Организация отдыха и привала. Ритм и темп движения туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

**Практика** Туристская прогулка по парку (лесу). Организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

### **Раздел III «Топография»**

**24-25 .Теория.** «Мой дом, моя школа». Планировка зданий.

**Практика.** Экскурсия на школьный двор.

**26-27.Теория.** План пришкольной территории. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

**Практика** Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров.

**28-33. Теория.** Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений и пр. Простейшие условные знаки. Обязанности топографа туристской группы.

**Практика** Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

### **Раздел IV. «С компасом и картой».**

**34-36.Теория.** Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по местным признакам. **Практика.** Отработка навыков определение сторон горизонта по местным признакам.

**37-40 .Теория.** Ориентирование на местности. Рельеф. Ориентирование по описанию.

**Практика.** Ориентирование по легенде.

**41-50 . Теория.** Виды ориентирования, их особенности. Знакомство с основами правил соревнований по ориентированию. Оборудование КП (контрольного пункта).

**Практика** Прохождение маршрута по плану (схеме).

**51-53. Теория.** Экскурсионное ориентирование: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона по их описанию.

**Практика.** Чтение легенды. Работа группы при движении по легенде.

### **Раздел V . «Валеология»**

**54. Теория.** Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках. Закаливание организма.

**55-56. Теория.** Походный травматизм. Профилактика заболеваний.

**Практика** Оказание первой доврачебной помощи.

**57-58.Теория.** Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

**Практика** Наложение повязок. Игра «Айболит».

**59-61. Теория.** Состав групповой медицинской аптечки.

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



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

### **62-63. Способы транспортировки условно пострадавшего.**

**Теория.** Организация транспортировки условно пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др.

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

## **Раздел VI «С чего начинается Родина»**

**64-66. Теория.** Родословие. Семейные традиции и праздники.

**Практика.** Выставка «Семейный альбом».

**67-69. Теория.** Рассказы об учителях и учениках школы, воевавших в годы ВОВ.

**Практика.** Встречи с ветеранами ВОВ, тружениками тыла- учителями школы.

**70-73. Теория.** Природа родного края (климат, население, животный и растительный мир)

**Практика.** Экскурсия в лес.

## **Раздел VII «Азбука туризма»**

**74-83. Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий,

**Практика** Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и занесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки).

**84-90. Теория.** Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Правила «спортивного поведения».

**Практика.** Преодоление завала; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике»; переправа по бревну с наведенными перилами; переправа по качающемуся бревну; переправа через условное болото, установка и снятие палатки.

**91-97. Теория.** Лыжный туризм. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник «восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их

назначение и использование. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий лыжным туризмом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

**Практика.** Вязание узлов по их назначению. Подбор лыж и снаряжения для занятия по лыжному туризму. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах.

### **Раздел VIII «Спортивно-физическая подготовка»**

**98-105. Теория.** Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

**Практика.** Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

### **106-108. Диагностика функционального и физического развития воспитанников.**

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

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

*Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)*

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

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

По окончании первого года обучения учащиеся:

будут знать основы техники пешего туризма, азы топографии;

будут владеть знаниями первой мед.помощи;

будет сформирован интерес к краеведению;

будут привиты патриотические чувства к малой Родине

### **Задачи 2 года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучать навыкам лыжного туризма;
- продолжить обучение по технике пешего туризма;
- расширять знания о спортивном ориентировании

#### **Развивающие:**

- формированию интереса к туризму как спортивному виду деятельности, развивать физическую активность детей;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

### **Учебный план 2 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов
---	------------------------	------------------

		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Познавательная роль туризма.	1	1	0
2-3	Техника безопасности в походе. Правила безопасности туристов.	2	1	1
<b>II</b>	<b>«Школа юного туриста».</b>	<b>45</b>	<b>17</b>	<b>28</b>
4	Основы безопасности в природной среде	2	2	0
5	Безопасность в доме, в школе	1	1	0
6-8	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
9-10	Питьевой режим в походе, на экскурсии	2	0	2
11-13	Групповое снаряжение и уход за ним. Документы для проведения турпохода.	3	1	2
14	Ремонтный набор (состав).	1	1	0
15-17	Организация бивака. Охрана природы. Красная Книга России.	3	1	2
18-23	Туристская группа в походе	30	10	20
<b>III</b>	<b>Топография.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
24-25	Понятие «топография».	2	1	1
26-27	Изучение карты пригородного (местного) леса	2	1	1
28-33	Условные топографические знаки.	6	2	4
<b>IV</b>	<b>«С компасом и картой».</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
34-35	Компас и его устройство	3	1	2
36-37	Ориентирование по компасу	4	1	3
38	Ориентирование по плану	3	1	2
39-40	Ориентирование на местности	4	2	2
41-50	Виды туристского ориентирования	8	2	6
51-53	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
<b>V</b>	<b>Валеология.</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
54	Личная гигиена	1	1	0
55-56	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
57-58	Обработка ран, наложение повязок	2	1	1

59-61	Состав медицинской аптечки	2	1	1
62-63	Транспортировка условно пострадавшего.	2	1	1
<b>VI</b>	<b>«С чего начинается Родина?»</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
64-66	Родословие. Составление родословного древа семьи	3	1	1
67-69	Наши земляки, участники ВОВ - герои Советского Союза. Экскурсия к памятнику Вечный огонь.	3	3	1
70-73	История малой Родины (памятники природы, архитектуры, достопримечательности, история города)	4	2	2
<b>VII</b>	<b>«Азбука туризма»</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
74-83	Пешеходный туризм – усвоение основных навыков	10	2	8
84-90	Полоса препятствий.	10	2	8
91-97	Туристские узлы. Лыжный туризм	10	2	8
<b>VIII</b>	<b>Спортивно-физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
98-105	Общая физическая подготовка.	8	2	6
106-108	Диагностика функционального и физического развития воспитанников.	3	0	3
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 года обучения

**Раздел I. «Введение» 1.Теория.** Познавательная роль туризма. Туризм - средство познания своего края. Постановка целей и задач на учебный год.

**2-3. Теория.** Правила поведения юных туристов на экскурсии. Кодекс чести. Туристские должности. Подготовка к прогулке выходного дня.

**Практика.** Прогулка на берег реки с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся.

**Раздел II. Школа юного туриста.**

**4.Теория.** Основы безопасности в природной среде. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения

юных туристов во время различных природных явлений. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

**5. Теория.** Безопасность дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и пожилым людям.

**6-8. Теория.** Личное снаряжение и уход за ним для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде. Специальное туристское снаряжение для соревнований; рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор.

**Практика.** Сбор, правильная укладка рюкзака для зимней прогулки. Раскладка питания.

**9-10. Теория.** Питьевой режим во время зимнего похода. Транспортировка воды.

**Практика.** Соблюдение питьевого режима во время зимней прогулки.

**11-13. Теория.** Групповое снаряжение и уход за ним. Виды и назначение палаток. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Необходимые документы к походу.

**Практика.** Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время похода.

**14. Теория.** Состав ремонтного набора.

**Практика.** Ремонт палаток. Подготовка к летнему сезону.

**15-17. Теория.** Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера). Основные типы и назначение туристских костров. Выбор места для костровища. Охрана природы. Красная Книга России.

**Практика.** Разбивка лагеря. Заготовка дров. Разведение костра.

**18-23. Теория.** Лыжная прогулка. Организация отдыха и привалов. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте.

**Практика** Туристская прогулка по парку (лесу). Организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

### **Раздел III «Топография»**

**24-25 .Теория.** Понятие и значение топографии. План пришкольной территории

**Практика.** Экскурсия на школьный двор.

**26-27. Теория.** Знакомство с картой пригородного леса.

**Практика** Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям

**28-33. Теория.** Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Обязанности топографа туристской группы.

**Практика** Рисовка условных знаков на карте-схеме. Чтение легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

### **Раздел IV. «С компасом и картой»**

- 34-35. Теория. Практика.** Знакомство с компасом.
- 36-37. Теория. Практика.** Определение сторон горизонта по компасу
- 38. Теория и практика.** Овладение навыков чтения и ориентирования по плану (спортивной карте)
- 39-40. Теория.** Ориентирование на местности
- Практика.** Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в лесу, у реки. Рельеф.
- 41-50 . Теория.** Виды ориентирования, их особенности. Соревнование зимние и летние.
- Знакомство с основами правил соревнований по ориентированию. Оборудование КП (контрольного пункта).
- Практика.** Прохождение маршрута ориентирования по легенде.
- 51-53. Теория. Практика.** Экскурсионное ориентирование: объекты памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона по их описанию.

## **Раздел V . «Валеология»**

- 54. Теория.** Личная гигиена туриста.
- 55-56. Теория.** Оказание первой помощи. Отравление. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки.
- Практика** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.
- 57-58. Теория.** Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок
- Практика** Наложение повязок. Доврачебная помощь условно пострадавшему.
- 59-61. Теория.** Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.
- Работа санитаря группы по комплектованию групповой медицинской аптечки для похода.
- Практика** Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности.
- 62-63. Теория.** Способы транспортировки условно пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях.
- Практика** Изготовление носилок из подручных средств для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.

## **Раздел VI «С чего начинается Родина»**

- 64-66. Теория.** Родословие. **Практика** Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».
- 67-69. Теория.** Мои Земляки – участники ВОВ, Герои Советского Союза.
- Практика.** Экскурсия к памятнику Вечный огонь
- 70-73.** История малой Родины (памятники природы, архитектуры, достопримечательности, история города)
- Практика.** Экскурсия в городской музей.

## **Раздел VII «Азбука туризма»**

- 74-83. Теория** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (ве-

ревки). Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

**Практика** Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и занесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через овраг с использованием «маятника».

**84-90** Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

**Теория.** Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение.

**Практика.** Ознакомление с различными вариантами работы этапах ТПТ: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, спуск; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) на судейском «маяльнике»; установка и снятие палатки.

**91-97. Теория.** Туристские узлы и их применение. Лыжный туризм

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

**Практика** Вязание узлов по их назначению. Подбор лыж и снаряжения для занятия по лыжному туризму и ориентированию. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

**Раздел VIII «Спортивно-физическая подготовка»**

**98-105 Теория.** Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Перечень спортивных игр, упражнений

**Практика** Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры, династические упражнения.

**106-108 Диагностика функционального и физического развития детей.**

**Практика. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

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

## Планируемые результаты 2 года обучения

По окончании второго года обучения учащиеся:

будут владеть техникой пешего туризма; навыками спортивного ориентирования;

будут знать значение узлов; перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним; историю родного края

будут уметь оказывать первую мед. помощь;

будет воспитана физическая активность детей;

будет сформирована потребность в здоровом образе жизни

## Задачи 3 года обучения

### Обучающие:

- применять навыки ориентирования и ТПТ, также медицинские знания на практике

- продолжить обучение навыкам лыжного туризма;

- обучать навыкам проживания в походных условиях;

### Развивающие:

- развивать интерес к исследовательской краеведческой работе;

### Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность в достижении поставленной цели

## Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1-2	История Отечественного туризма.	2	2	0
3	Техника безопасности в походе.	1	1	0
<b>II</b>	<b>«Школа юного туриста.</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>
4	Основы безопасности в природной среде	1	1	0
5-6	Безопасность на улице	3	2	1
7-11	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	5	2	3
12-17	Организация бивуака. Охрана природы	7	2	5
18-20	Туристская группа в походе	3	0	3
21	Питание группы	2	0	2
<b>III</b>	<b>Топография.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
22-27	Топографическая карта	6	6	0
28-33	Условные знаки.	6	6	0



<b>IV</b>	<b>«С компасом и картой».</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
34-36	Ориентирование по компасу, азимут	6	2	4
37-40	Ориентирование по карте	6	1	5
41-44	Ориентирование на местности	5	1	4
45-52	Виды соревнований по ориентированию	15	2	13
53	Экскурсионное ориентирование	2	1	1
<b>V</b>	<b>Валеология.</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
54-55	Личная гигиена туриста.	2	0	2
56-57	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
58-59	Обработка ран, наложение повязок	2	0	2
60	Измерение пульса, температуры тела	1	0	1
61	Медицинская аптечка	1	0	1
62-63	Способы транспортировки условно пострадавшего	2	0	2
<b>VI</b>	<b>«С чего начинается Родина?»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
64-66	История самых известных династий в городе (Данышovy, Москвитины, Леоновы и др)	6	3	3
67-69	«Жизнь замечательных людей» (Моршанск и Моршанский район)	6	6	0
70-73	Культурное наследие нашего региона.	6	2	4
<b>VII</b>	<b>«Азбука туризма»</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
74-78	Пешеходный туризм. Повторение изученного	8	2	6
79-86	Организация полосы препятствий	8	2	6
87-90	Пеший однодневный поход.	8	2	6
91-97	Лыжный туризм	10	2	8
<b>VIII</b>	<b>«Смелые и ловкие»</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
98-105	Оздоровление организма: общая физическая подготовка	8	0	8
106-108	Диагностика функционального и физического развития. Тестирование воспитанников.	4	0	4

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>
--	--------------	------------	-----------	------------

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 года обучения

**Раздел I. 1 -2.Теория.** Отечественный туризм – история. Отечественные путешественники. Путешественники родного края.

**3. Теория.** Правила поведения юных туристов: соблюдение правил культурного поведения в местах пеших походов, экскурсий.

### **Раздел II «Школа юного туриста»**

**4.Теория.** Основы безопасности в природной среде. Правила поведения юных туристов во время купания в водоеме. Безопасность при сборе ягод, грибов, лекарственных растений. Взаимопомощь в туристской группе.

**5-6.Теория.** Безопасность дома. Правила безопасности при проведении экскурсии, похода. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. **Практика.** Игра «Что делать в случае потери ориентировки в незнакомом городе?» Действия в аварийной ситуации.

**7-11. Теория.** Личное и групповое снаряжение для однодневного пешего похода. Специальное туристское снаряжение для соревнований в соответствии с погодой. Маршрутные документы, карты – схемы. Туристские обязанности членов группы. **Практика.** Упаковка группового снаряжения. Сбор ремонтного набора. Состязание: «Как и чем быстро отремонтировать личное снаряжение» (заклеивание, штопка и т.д.)

**12-17. Теория.** Организация бивака и охрана природы. Требования к биваку в зимнем походе (особенности разведения костра и правила заготовки дров зимой, выбор места для забора воды (снега), для установки зимней палатки и др.). Типы костров. Правила безопасности при работе с печкой для палатки «Зима». Охрана природы: уборка места после стоянки палаточного лагеря, утилизация отходов.

**Практика.** Игра в спортивном зале: раскладка различных видов костров (из деревянных кольев), установка палатки зимнего типа «зима».

**18-20. Практика.** Туристский учебный поход. Выбор маршрута. Распорядок дня однодневного похода. Организация привалов. Преодоление препятствий.

**21.Практика.** Питание в походе. Составление меню для одно и 2-хдневного походов с расчетом питания. Правильное хранение продуктов. Обязанности дежурных, завхоза.

### **Раздел III«Топография»**

**22-27.Теория.** Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

**28-33. Теория.** Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений и пр. Условные знаки. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

#### **Раздел IV. «С компасом и картой»**

**34-36. Теория.** Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Определение азимута на удаленные предметы. **Практика.** Игра «найди клад» (с помощью компаса)

**37-40 .Теория.** Ориентирование по карте. Чтение спортивной карты. Движение по карте с помощью компаса.

**Практика.** Ориентирование по карте и компасу в пригородном лесу.

**41-44 . Теория.** Ориентирование на местности: у реки, в поле. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и по компасу. Выбор оптимального пути движения. Границы полигонов. Разведчик группы.

**Практика.** Ориентирование по рельефу. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, просек, тропинок).

**46-52. Теория.** Виды соревнований по ориентированию. Знакомство с основами правил соревнований по ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Действия туриста-спортсмена на финише, после прохождения маршрута. Оборудование КП (контрольного пункта).

**Практика.** Понятия «ориентирование по выбору», «ориентирование в заданном направлении». Найти указанные в карте КП . Ориентирование в пригородном лесу.

**53. Теория.** Экскурсионное ориентирование: объекты памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона по их описанию.

**Практика.** Составление маршрута экскурсии по Моршанску .

#### **Раздел V . «Валеология»**

**54-55. Практика.** Соблюдение правил личной гигиены в походе при приготовлении пищи, при организации перекуса.

**56-57. Практика.** Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ушибах, при отравлении, тепловом и солнечном ударе.

**58-59. Практика.** Способы обработки ран, ссадин. Наложение повязок, жгутов, шин (при укусах змей, насекомых и т.д.)

**60.Практика.** Приборы для измерения пульса, температуры тела. Ведение дневника наблюдения за состоянием и самочувствием больного.

**61.Практика.** Состав медицинской аптечки. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Отгадай лекарственное растение».

**62-63. Практика.** Организация переноса условно пострадавшего на пересеченном рельефе. Изготовление носилок из подручных средств для транспортировки.

#### **Раздел VI «С чего начинается Родина».**

**64-66. Теория.** Знаменитые династии города. **Практика.** Встреча с известным человеком ( Г.К.Леоновым – тружеником тыла, заслуженным учителем РФ)

**67-69. Теория.** «Жизнь замечательных людей Моршанской земли».

**70- 73. Теория.** Обычаи, обряды, игры, музыка, танцы, костюмы, характерные для нашего региона. Фольклор. Промыслы.

**Практика.** Разучивание песен, частушек, игр Тамбовской области.

## **Раздел VII. «Азбука туризма».**

**74-78. Теория.** Пешеходный туризм. Способы преодоления препятствий с рюкзаком, при помощи веревки. Переправы через болото, через канавы, завалы, вброд, через ручей по бревну. Спуск, подъем по склону спортивным способом.

**Практика.** Отработка умений и навыков переправы через ручей (овраг) по качающемуся бревну, переправы через овраг с использованием «маятника».

**79-86. Теория.** Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические приемы безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены.

**Практика.** Прохождение этапов: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, спуск; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) на судейском «маяльнике»; переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки, узлы.

**87-90. Теория.** Пеший однодневный поход. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения группы, соблюдение темпа движения на маршруте, отдых на привале. Наблюдение за объектами во время движения.

**Практика.** Самостоятельное составление легенды, плана- схемы маршрута. Организация подвижных игр на привале.

**91-97. Теория.** Туристские узлы и их применение. Лыжный туризм.

Узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Управление лыжами. «Стойка лыжника». Тропление лыжни, техника безопасности при ходьбе на лыжах.

**Практика** Вязание узлов по их назначению. Ходьба на лыжах. Лыжные прогулки в лес.

## **Раздел VIII «Спортивно-физическая подготовка»**

**98-105.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма

**Практика.** Упражнения, спортивные игры, лыжные гонки, плавание

**106-108.** Диагностика функционального и физического развития детей.

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

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

### **Планируемые результаты 3 года обучения**

По окончании третьего года обучения учащиеся:

будут применять основы ТПТ; навыки спортивного ориентирования на практике;

будут уметь оказывать первую мед. помощь;

будут владеть навыками лыжного туризма;

будут знать виды туристского ориентирования; способы транспортировки пострадавшего

будет развит интерес к исследовательской краеведческой работе;

будет сформирована целеустремленность в достижении поставленной цели

#### **Задачи 4 год обучения:**

##### **Обучающие:**

- закрепить навыки ориентирования, ТПТ, лыжного туризма;
- познакомить с основами водного туризма;

##### **Развивающие:**

- развивать навыки самостоятельной работы, навыки проживания в походных условиях;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся патриотические чувства к своему Отечеству

#### **Учебный план 4 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>I</b>	<b>Введение.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Техника безопасности в походе.	1	1	0
2-3	История отечественного спорта и туризма	2	2	0
<b>II</b>	<b>«Школа юного туриста».</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
4-5	Основы безопасности в походе	2	1	1
6	Личное снаряжение	2	0	2
7-8	Групповое снаряжение	3	1	2
9-14	Организация бивака. Охрана природы: Красная Книга Тамбовской области. Заказники и заповедники.	6	4	2
15	Виды туристских костров. Повторение темы.	1	1	0
16- 17	Палатки и укрытия.	2	1	1
18- 22	Туристская группа в многодневном походе	4	2	2
23	Питание в походе	1	0	1
<b>III</b>	<b>Топография.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
24- 25	Виды и значение топографических карт	6	2	4
28- 33	Условные знаки. Повторение изученного.	6	2	4

<b>IV</b>	<b>«С компасом и картой».</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>
34-36	Движение по азимуту	8	2	6
37-39	Ориентирование по карте с компасом	8	2	6
40-49	Спортивное ориентирование.	12	4	8
50-53	Экскурсионное ориентирование	6	2	4
<b>V</b>	<b>Валеология.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
54	Личная гигиена	1	0	1
55-56	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
57-58	Измерение артериального давления, пульса	2	1	1
59-61	Медицинская аптечка	2	1	1
62-63	Способы транспортировки условно пострадавшего	3	1	2
<b>VI</b>	<b>«С чего начинается Родина?»</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
64-66	Моя земля - мои земляки. Историческая память - Зоя Космодемьянская ...	4	2	2
67-69	Улицы моего города.	4	2	2
70-73	Природное наследие Тамбовщины.	8	4	4
<b>VII</b>	<b>«Азбука туризма»</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
74-83	Повторение и обобщение темы «Техника пешего туризма»	12	4	8
84-90	Организация полосы препятствий	14	6	8
91-97	Водный туризм	10	0	10
<b>VIII</b>	<b>Спортивно-физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
98-105	Оздоровление организма. ОФП	10	0	10
106-108	Диагностика функционального и физического развития. Тестирование воспитанников.	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 4 года обучения

**Раздел I. 1.Теория.** Правила поведения туристов в походе, на экскурсии

**2- 3.Теория.** История отечественного спорта и туризма.

**Раздел II «Школа юного туриста»**

**4-5.Теория.** Безопасность туристов в лесу, у реки. **Практика.** Викторина: съедобные и ядовитые грибы, лекарственные растения.

**6.Практика.** Личное снаряжение для многодневного пешего похода. Маршрутные документы, карты – схемы.

**7-8.Теория.** Групповое снаряжение. **Практика.** Знакомство с байдаркой.

**9-14. Теория.** Организация бивака и охрана природы. Красная Книга Тамбовской области. Заказники и заповедники. **Практика.** Правильное разведение костра в лесу.

**15.Теория.** Повторение видов костров.

**16-17.Теория.** Палатки и укрытия. **Практика.** Сборка- разборка палатки.

**18-22. Теория.** Туристская группа в многодневном походе. Выбор маршрута. Распорядок дня похода. **Практика.** Организация питания, отдыха и конкурсной программы.

**23.Практика.** Составление меню для многодневного походов с расчетом питания.

**Раздел III. «Топография»**

**24-27.Теория.** Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт.

**Практика.** Изображение рельефа на предложенной схеме

**28-33. Теория.** Условные топографические знаки

**Практика.** Нанесение условных знаков на карту пригородного леса.

**Раздел IV. «С компасом и картой»**

**34-36. Теория.** Определение азимута на удаленные предметы. **Практика.** Игра «Охота на лис» ( в лесу).

**37-39. Теория.** Ориентирование по карте с помощью компаса. **Практика.** Ориентирование по карте и компасу в пригородном лесу.

**40-49. Теория.** Спортивное ориентирование.

**Практика.** Найти указанные в карте КП . Ориентирование в пригородном лесу.

**50-53. Теория.** Экскурсионное ориентирование. **Практика.** Составление маршрута экскурсии по Тамбовской области.

**Раздел V . «Валеология»**

**54. Практика.** Соблюдение правил личной гигиены в походе

**55-56. Теория. Практика.** Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ушибах, при отравлении, тепловом и солнечном ударе.

**57-58. Теория. Практика.** Измерение артериального давления

**59-61. Теория. Практика.** Состав аптечки.

**62-63. Теория. Практика.** Организация переноса условно пострадавшего на пересеченном рельефе. Повторение темы.

**Раздел VI «С чего начинается Родина».**

**64-66. Теория.** Моя земля - мои земляки. Историческая память - Зоя Космодемьянская

**Практика.** Просмотр видеофильма «Зоя»

**67-69. Теория.** Улицы нашего города

**Практика.** Презентации проектов учащихся об улицах нашего города

**70- 73. Теория.** Природное наследие Тамбовщины (памятники природы)

**Практика.** Викторина «Моя Тамбовщина».

## **Раздел VII. «Азбука туризма».**

**74-83. Теория.** Повторение темы ТПТ (техника пешеходного туризма). **Практика.** Отработка умений и навыков ТПТ.

**84-90. Теория.** Правила организации полосы препятствий: технические и тактические приемы, подготовка КП и т.д

**Практика.** Организация и подготовка туристских этапов: переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); подъем, спуск; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике»; переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки, узлы.

**91-97. Теория.** Водный поход на байдарке. Выполнение правил движения группы на воде.

**Практика.** Сбор байдарок. Тренировочный выход на байдарках (река Кашма , пос.Большая Кашма, Моршанский р-н)

## **Раздел VIII «Спортивно-физическая подготовка»**

**98-105. Практика.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма  
Упражнения, спортивные игры, лыжные гонки, плавание в бассейне.

**106-108. Практика.** Диагностика функционального и физического развития детей.

### **Планируемые результаты 4 года обучения:**

По окончании четвертого года обучения учащиеся:

будут уметь применять ТПТ ; навыками ориентирования на практике;

будут владеть навыками лыжного туризма;

будут знать основы водного туризма;

будут привиты навыки самостоятельной работы, навыки проживания в походных условиях;

будут сформированы патриотические чувства к родному Отечеству

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – .

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – с 1 сентября по 31 мая.



### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходимы специалист: педагог дополнительного образования, имеющий специальную спортивно - туристскую подготовку (курсы повышения квалификации)

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в кабинете либо спортивном зале

### **Материально-техническое обеспечение оборудование:**

Оборудование	В расчете на 15 чел.
Стол	8
Стулья	15
Магнитная доска	1
Шкаф	1
Проектор, экран	1+1
Ноутбук	2
Туристское снаряжение, аптечка, ремнабор	

### **Методическое обеспечение:**

- краеведческая литература; книги по географии, экологии, информационные справочники
- наглядные пособия: топографические карты, стенд «туристские узлы», «оказание первой мед.помощи пострадавшему и т.д.

### **Формы аттестации**

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией после каждого года обучения в форме спортивно - туристских соревнований:

При прохождении полосы препятствий воспитанники должны продемонстрировать:

1. Навыки ТПТ (техники пешего туризма), ориентирования
2. Знания по оказанию первой медицинской помощи, знания по истории родного края

### **Оценочные материалы**

Программа предусматривает проведение начальной, промежуточной и итоговой диагностики с целью контроля за влиянием занятий на организм ребенка, отслеживания динамики развития физических навыков, способностей к туристско-краеведческой деятельности

В конце учебного года (май) проводится зачет-соревнование в пригородном лесу

Цель зачета:

- Выявление уровня усвоения материала – способность ориентироваться по карте в команде, оказание первой медицинской помощи, умение выполнять элементы туристских навыков (разбивка бивуака, обустройство костра и т.д.)

### Педагогические технологии

При разработке данной программы автор опирается на такие технологии как:

- личностно-ориентированное обучение,
- игровые технологии,
- технология сотрудничества,
- здоровьесберегающие технологии

### Литература для педагогов

1. Альманах «Отечество». Родословие. — М.: 1998. (Вып. 5.)
2. Емельянов Б. В. Методика подготовки и проведения экскурсий. — М.: ЦРИБ Турист, 1980.
3. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: 1.ЩЮТиК МО РФ, 2000.
4. Копилка туриста-краеведа. — Хабаровск: КЦДЮДиЭ, 2000.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1986.
6. Курилова В. И. Туризм. — М.: Просвещение, 1988.
7. Матюшин Г. Н. Историческое краеведение. — М.: 1975.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЩДЮТур МО РФ, 1999.
9. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. — М.: Просвещение, 1990.
10. Ципкин Ю. Н. Требования к оформлению конкурсных работ учащихся. — Хабаровск, 1997.
11. Чернышева Л. Г., Чернышев В. П. Подвижные игры в физической подготовке детей и подростков. — Хабаровск: издательство ХГПУ, 2001 -
12. Энциклопедия Туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### Литература для детей

1. Атлас. Люби и знай свой край. — М., 1993.
2. Бардин Н. В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
3. Карманный справочник туриста. — М.: Профиздат, 1982.
4. Рюкзачок. Напутствие туристу новичку. — Пермь: Книжное издательство, 1983.

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество Тема занятия	Место	Форма контроля
---	-------	-------	-------	---------------	----------------------------	-------	----------------

<b>Раздел 1. Введение (4 ч)</b>								
1	Сентябрь			Лекция, презентация	2	Туристские путешествия, история развития туризма.	Учебн. кабинет	
2	Сентябрь			Беседа. Инструктаж по ТБ	2	Правила безопасности и туристов	Учебн. кабинет	опрос
<b>Раздел II. Школа юного туриста (44 час)</b>								
3	Сентябрь			Презентация	2	Основы безопасности и в природе	Учебн. кабинет	
4				Беседа	1	Безопасность в доме.		
5	Сентябрь			Игра «Собери рюкзак»	3	Личное снаряжение	Учебн. кабинет	
6	Сентябрь			Лекция	2	Организация питьевого режима	Учеб. кабинет	
7	Сентябрь			Лекция	2	Групповое снаряжение	Учеб кабинет	
8	Сентябрь			Презентация	1	Ремнабор	Учеб кабинет	
9	Сентябрь			Презентация	3	Организ. бивуака. Охрана природы		
10	Октябрь			Правила поведения во время экскурсии	4	Туристская группа на экскурсии	Учеб кабинет	
11	Октябрь			Лекция	4	Организация привала	Учеб кабинет	
12	Октябрь			Викторин «Жители леса»	2	Группа на привале		

13	Октябрь			Практич. занятие. Экскурсия	10	Лесная прогулка	Пригоро д лес	
14	Ноябрь			Экскурсия	10	Экскурсия на конезавод в с.Новотомниково		
<b>Раздел III. Топография (10 ч)</b>								
15	Ноябрь			«Рисуем план здания школы»	2	Моя школа	Учебнк абинет	
16	Ноябрь			Составляем план –схему школы	2	Территория	Учебн кабинет	
17	Ноябрь			Беседа	4	Условн. знаки. Карта	Учеб кабинет	
18	Ноябрь			Изображение знаков	2	Карта – схема леса	Учеб кабинет	
<b>Раздел 4. С компасом и картой». (26 ч)</b>								
19	Декабрь			Лекция.	3	Ориентиров. по сторонам горизонта	Учебн кабинет	
20	Декабрь			Практич. занятие	3	Ориентирова ние по сторонам горизонта	Двор школы	
21	Декабрь			Беседа	3	Ориентирова ние на местности	Учеб кабинет	
22	Декабрь			Работа с компасом	3	Ориентирова ние на местности	Двор школы	
23	Январь			Презента ция	4	Виды ориентирова ния	Учеб кабинет	
24	Январь			Беседа	4	Виды ориентирова ния	Учеб кабинет	
25	Январь			Экскурс	6	«Зимняя	Пригоро	

				ия на лыжную базу		сказка»	д лес	
<b>Раздел V. Валеология (9)</b>								
26	Февраль			Беседа.	1	Личная гигиена туриста	Учебн. кабинет	
27	Февраль			Видео- ролик	2	Походный травматизм	Учебн. кабинет	
28	Февраль			Беседа	2	Оказание первой медиц.помо щи	Учеб. кабинет	
29	Февраль			Опрос: состав аптечки	2	Мед. Аптечка	Учеб. кабинет	
30	Февраль			Практич. занятие	2	Способы транспортир овки пострадавш.	Спорт зал	
<b>Раздел VI. «С чего начинается Родина?» (10 ч)</b>								
31	Март			Рассказы детей о семейн. традиция	2	Моя семья	Учебн кабинет	
32	Март			Конкурс рисунков	2	Профессии моих родителей	Учебн кабинет	
33	Март			Презента ция об учителях -ветеран. школы	3	История школы	Учеб кабинет	
34	Март			Красная книга Тамбов. области	3	Природа края	Учебн кабинет	
<b>Раздел VII. « Азбука туризма» (30 ч)</b>								
35	Март			Прогулк а к Троицко му	6	Весенний город		

				Собору				
36	Апрель			Лекция	4	Знакомство с элементами пешего туризма		
37	Апрель			Практич. занятия - спуск, подъем	4	Элементы пешего туризма	Двор школы	
38				Тренировочные занятия	6	Элементы полосы препятств.	Двор школы	
39	Апрель			Лекция	4	Лыжный туризм	Учебн. кабинет	
<b>Раздел VIII. Спортивно – физическая подготовка (11 ч)</b>								
40	Май			Выход в лес	6	Подготовка к туристическим соревнованиям		
41	Май			Зачетные соревнования	8	Туристическая полоса препятств.	Пригород лес	
42	май			Тесты	3	Диагностика	Учебн. Кабинет	
	<b>ИТОГО</b>				<b>144ч</b>			

**Календарный учебный график  
2 год обучения**

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>Раздел 1. Введение (3 ч)</b>								
1	Сентябрь			Презентация	1	Познавательная роль туризма	Учебн. кабинет	
2	Сентябрь			Беседа. Инструктаж по ТБ	2	Правила безопасности и туристов	Учебн. кабинет	опрос

<b>Раздел II. Школа юного туриста (45 час)</b>								
3	Сентябрь			Презентация	2	Основы безопасности в природе	Учебн. кабинет	
4				Беседа	1	Безопасность в доме.		
5	Сентябрь			Игра «Собери рюкзак»	3	Личное снаряжение	Учебн. кабинет	
6	Сентябрь			Лекция	2	Организация питьевого режима	Учеб. кабинет	
7	Сентябрь			Лекция	3	Групповое снаряжение	Учеб кабинет	
8	Сентябрь			Презентация	1	Ремнабор	Учеб кабинет	
9	Сентябрь			Презентация	3	Организ. бивуака. Охрана природы		
10	Октябрь			Правила поведения во время экскурс	4	Туристская группа на экскурсии	Учеб кабинет	
11	Октябрь			Лекция	4	Организация привала	Учеб кабинет	
12	Октябрь			Викторин «Жители леса»	2	Группа на привале		
13	Октябрь			Практич. занятие.	10	Лесная прогулка	Пригород лес	
14	Ноябрь			Экскурсия	10	Экскурсия на оленью ферму (п.Сосновка)		
<b>Раздел III. Топография (10 ч)</b>								
15	Ноябрь			«Рисуем план здания школы»	2	Моя школа	Учебник кабинет	

16	Ноябрь			Составляем план –схему школы	2	Территория	Учебн кабинет	
17	Ноябрь			Беседа	4	Условн. знаки. Карта	Учеб кабинет	
18	Ноябрь			Изображение знаков	2	Карта – схема леса	Учеб кабинет	
<b>Раздел 4. С компасом и картой». (26 ч)</b>								
19	Декабрь			Лекция.	3	Ориентиров. по сторонам горизонта	Учебн кабинет	
20	Декабрь			Практич. занятие	3	Ориентирование по сторонам горизонта	Двор школы	
21	Декабрь			Беседа	3	Ориентирование на местности	Учеб кабинет	
22	Декабрь			Работа с компасом	3	Ориентирование на местности	Двор школы	
23	Январь			Презентация	4	Виды ориентирования	Учеб кабинет	
24	Январь			Беседа	4	Виды ориентирования	Учеб кабинет	
25	Январь			Экскурсия на лыжную базу	6	«Зимняя сказка»	Пригород лес	
<b>Раздел V. Валеология (9)</b>								
26	Февраль			Беседа.	1	Личная гигиена туриста	Учебн. кабинет	
27	Февраль			Видео-ролик	2	Походный травматизм	Учебн. кабинет	
28	Февраль			Беседа	2	Оказание первой медиц.помо	Учеб. кабинет	



						щи		
29	Февраль			Опрос: состав аптечки	2	Мед. Аптечка	Учеб. кабинет	
30	Февраль			Практич. занятие	2	Способы транспортир овки пострадавш.	Спорт зал	
<b>Раздел VI. «С чего начинается Родина?» (10 ч)</b>								
31	Март			Составл. родослов ных древ детьми	2	Родословие	Учебн кабинет	
32	Март			Родослов ные	2	Родословие	Учебн кабинет	
33	Март			Презента ция о ветеран. школы	3	История школы	Учеб кабинет	
34	Март			Красная книга Тамбов. области	3	Природа края	Учебн кабинет	
<b>Раздел VII. «Азбука туризма» (30 ч)</b>								
35	Март			Прогулк а на набереж ную	6	Весенний город		
36	Апрель			Беседа. Повторе ние	4	Элементы пешего туризма		
37	Апрель			Практич. занятия -	4	Элементы пешего туризма	Двор школы	
38				Трениро вочные занятия	6	Элементы полосы препятстви й	Двор школы	
39	Апрель			Лекция	4	Лыжный туризм	Учебн. кабинет	

<b>Раздел VIII. Спортивно – физическая подготовка (11 ч)</b>								
40	Май			Выход в лес	6	Подготовка к турист соревнованиям		
41	Май			Зачетные соревнования	8	Туристская полоса препятств.	Пригород лес	
42	май			Тесты	3	Диагностика	Учебн. кабинет	
	<b>ИТОГО</b>				<b>144ч.</b>			

### Календарный учебный график

3 год обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>Раздел 1. Введение (3 ч)</b>								
1	Сентябрь			Презентация	2	Отечественный туризм	Учебн. кабинет	
2	Сентябрь			Беседа. Инструктаж по ТБ	1	Правила безопасности и туристов	Учебн. кабинет	опрос
<b>Раздел II. Школа юного туриста (21 час)</b>								
3	Сентябрь			Беседа	1	Основы безопасности и в природе	Учебн. кабинет	
4				Презентац	3	Безопасность в доме.		
5	Сентябрь			Практика	3	Личное снаряжение	Учебн. кабинет	
6	Сентябрь			Беседа	2	Групповое снаряжение	Учеб. кабинет	
7	Сентябрь			Практич.	3	Установка палатка	Учеб	

	ь			занятие			кабинет	
8	Сентябрь			Презентация	4	Охрана природы	Учеб кабинет	
9	Октябрь			Практич. занятие	3	Организация привала	Учеб кабинет	
10	Октябрь			Беседа	2	Группа на привале		
<b>Раздел III. Топография (12 ч)</b>								
11	Октябрь			Лекция	3	Карта	Учеб кабинет	
12	Октябрь			Практич. занятие	3	Масштаб	Учеб кабинет	
13	Октябрь			Беседа	3	Условн. знаки. Карта	Учеб кабинет	
14	Ноябрь			Изображение знаков	3	Карта – схема леса	Учеб кабинет	
<b>Раздел 4. С компасом и картой». (34 ч)</b>								
15	Ноябрь			Лекция.	3	Азимут	Учеб кабинет	
16	Ноябрь			Практич. занятие	3	Ориентирование по компасу	Двор школы	
17	Ноябрь			Работа с картой	3	Ориентирование по карте	Учеб кабинет	
18	Ноябрь			Практич. занятие	3	Азимут.	Двор школы	
19	Декабрь			Презентация	5	Виды ориентирования	Учеб кабинет	
20	Декабрь			Практич. занятие	5	Виды ориентирования	Двор школы	
21	Декабрь			Экскурсия в	8	«Зимняя сказка»	Пригоро	

				зимний лес			д лес	
22	Декабрь			Презентация	4	Экскурсион. ориентирование	Учеб кабинет	
<b>Раздел V. Валеология (10)</b>								
23	Январь			Опрос	2	Личная гигиена туриста	Учебн. кабинет	
24	Январь			Беседа	2	Походный травматизм	Учебн. кабинет	
25	Январь			Практич. занятие	2	Обработка ран	Учеб. кабинет	
26	Январь			Лекция	1	Пульс, температура тела	Учеб. кабинет	
27	Январь			Практич. занятие	1	Мед. Аптечка	кабинет	
28	Январь			Практик	2	Перенос пострадавш.	Учеб кабинет	
<b>Раздел VI. «С чего начинается Родина?» (18 ч)</b>								
29	Февраль			Презентации	3	Истории извест. Моршанских династий	Учебн кабинет	
30	Февраль			Доклады учащихся	3	Династии семей	Учебн кабинет	
31	Февраль			Лекция	3	Жизнь замечат. людей	Учеб кабинет	
32	Февраль			Доклады детей	3	Жизнь замечат. людей	Учебн кабинет	
33	Март			Экск. в историко - худож. музей города	6	Культурное наследие		
<b>Раздел VII. «Азбука туризма» (34 ч)</b>								

34	Март			Беседа	4	ТПТ	Учеб. кабинет	
35	Март			Практич. занятия -	4	Элементы пешего туризма	Двор школы	
36	Март			Тренировочные занятия	4	Организац. полосы препятстви	Двор школы	
37	Апрель			Тренировочные занятия	4	Участие в «полосе препятст.»	Пригоро д. лес	
38	Апрель			Поход в р-н леса «Крольчатник»	8	Пеший однодневн поход	Пригоро д лес	
39	Апрель			Повторение изуч	4	Лыжный туризм	Учебн. кабинет	
40	Май			Турслет	6	Подготовка к слету	Пригоро д лес	
<b>Раздел VIII. Спортивно – физическая подготовка (10 ч)</b>								
41	май			Спортив турист. зачет	7	Спортивно -турист. совреновн	Лес	
42	Май			Тесты	3	Диагностик		
	<b>ИТОГО</b>				<b>144ч.</b>			

### Календарный учебный график

4 год обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место	Форма
<b>Раздел 1. Введение (3 ч)</b>								
1	Сентябрь			Лекция, презентация	1	Правила туристов	Учебн. кабинет	
2	Сентябрь			Беседа. Инструктаж по ТБ	2	История отечественного спорта и туризма	Учебн. кабинет	опрос
<b>Раздел II. Школа юного туриста (21 час)</b>								

3	Сентябрь			Презентация	2	Основы безопасности в природе	Учебн. кабинет	
4	Сентябрь			Инструктажи по ТБ	2	Безопасность в доме.		
5	Сентябрь			Беседа	5	Личное и групп снаряжение	Учебн. кабинет	
6	Сентябрь			Практич. занятие	2	Турист. узлы	Учеб. кабинет	
7	Сентябрь			Практич. занятие	2	Постановка палатки	Учеб кабинет	
8	Сентябрь			Презентация	2	Охрана природы		
9	Октябрь			Беседа	2	Туристская группа на экскурсии	Учеб кабинет	
10	Октябрь			Практика	4	Организация привала	двор школы	
<b>Раздел III. Топография (12 ч)</b>								
11	Ноябрь			Работа с картой	3	Значение топограф. карт	Учебнк абинет	
12	Ноябрь			Работа с картой	3	Ориентирование по компасу	Учебн кабинет	
13	Ноябрь			Беседа	3	Условн. знаки. Карта	Учеб кабинет	
14	Ноябрь			Изображение знаков	3	Услов. знаки	Учеб кабинет	
<b>Раздел 4. С компасом и картой». (34 ч)</b>								
15	Декабрь			Практич. занятие	4	Движение по азимуту	Учебн кабинет	
16	Декабрь			Практич. занятие	4	Ориентирование по карте	Двор школы	

17	Декабрь			Беседа	4	Спортивн. ориентирование	Двор школы	
18	Декабрь			Выход в зимний лес	8	Ориентирование на местности	Пригород лес	
19	Январь			Экскурс в зимн.лес	6	«Зимняя сказка»	Пригород лес	
20	Январь			Презентация	4	Экскурсион. Ориентиров.	Учеб кабинет	
21	Январь			Практич. занятие	4	Экскурсион. Ориентиров		

#### Раздел V. Валеология (10)

26	Февраль			Беседа.	2	Личная гигиена туриста	Учебн. кабинет	
27	Февраль			Видео-ролик	2	Походный травматизм	Учебн. кабинет	
28	Февраль			Беседа	2	Оказание первой медиц.помощи	Учеб. кабинет	
29	Февраль			Опрос: состав аптечки	2	Мед. Аптечка	Учеб. кабинет	
30	Февраль			Практич. занятие	2	Способы транспортировки пострадавш.	Спорт зал	

#### Раздел VI. «С чего начинается Родина?» (16 ч)

31	Март			Судьба Зои Космодемьянск	4	Моя земля- мои земляки	Учебн кабинет	
32	Март			Презентация	4	Улицы города	Учебн кабинет	
33	Март			Лекция	4	Природное наследие края	Учеб кабинет	
34	Март			Красная книга	4	Природное наследие	Учебн	

				России			кабинет	
<b>Раздел VII. «Азбука туризма» (36 ч)</b>								
35	Март			Повторение	6	Техника пешего туризма	Двор школы	
36	Апрель			Отработка навыков	6	Элементы пешего туризма	лес	
37	Апрель			Лекция	4	Организац. многоднев похода	Учеб кабинет	
38	Апрель			Практич. занятия - спуск, подъем	8	Водный туризм	Двор школы	
<b>Раздел VIII. Спортивно – физическая подготовка (10 ч)</b>								
39	Май			2-х дневн. поход	20	Проведение похода с ночевкой	Пос. Крольчатник	
40	май			Тесты	2	Диагностика	Учебн. кабинет	
	<b>ИТОГО</b>				<b>144ч.</b>			