**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Степновская средняя общеобразовательная школа»**

**Назаровского района Красноярского края**

Согласовано со

старшим методистом: Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Антоненко Е.Б/ приказом № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2024

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Пеллинен О.М./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Учитель физической культуры

Павлова Елена Ивановна

**2024г.**

*ТИП ПРОГРАММЫ*

**модифицированная**

*ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ*

**Спортивно-физкультурная**

*НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

**Туристско-краеведческая**

*СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ*

**Репродуктивно-творческий**

*УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ*

**Общекультурный, профессионально-ориентированный**

*УРОВЕНЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

**11 – 14 лет, общее образование**

*ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

**Групповая, индивидуальная**

*ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

**1 год**

**Пояснительная записка**

В условиях экономической, идеологической и политической интеграции утверждаются и получают приоритетное значение общечеловеческие ценности, которые базируются на культурно-национальной основе. В связи с этим одной из важнейших задач воспитания учащейся молодежи является развитие национального самосознания, формирование ценностного отношения к своим историческим корням, менталитету, культуре, традициям, родному языку, которая достигается через организацию туристско-краеведческой работы в учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального и профессионально-технического образования.

**Туристско-краеведческая деятельность** - важная форма обучения, воспитания, профессиональной ориентации, социальной адаптации и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени.

В каждом уголке России, в каждом городе, поселке, селе есть свои природные особенности, специфические черты истории и культуры, составляющие тот феномен, который формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю,  его патриотические  чувства, историческое сознание, социальную активность. Помочь лучше узнать свой край, глубже понять особенности его природы, истории и культуры, их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны, мира, принять участие в созидательной деятельности, развить свои собственные способности - в этом заключается основной смысл данной программы Организация туристско-краеведческой недели базируется на двух принципиальных положениях: добровольности участия и использования средств туризма и краеведения в деятельности коллективов. Организационные и методические принципы туристско-краеведческой деятельности участников  определяются примерной программой.  Программа намечает основные направления, тематику и ориентиры краеведческого поиска. Ведущая задача примерной программы - создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирования профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности. Работу по  одной или нескольким программам может осуществлять любой коллектив. Могут быть использованы многообразные формы взаимодействия с государственными учреждениями и общественными организациями.

При разработке программы «Юный турист» для организации воспитательного процесса, необходимо строить воспитательную работу на основе комплексного подхода с учетом основных направлений «Примерной программы воспитания»:

* гражданско-патриотическое;
* семейное;
* здоровый образ жизни;
* экологическое.

Важным направлением в организации туристско-краеведческой работы является **гражданско-патриотическое**, которое способствует формированию у учащихся положительного отношения к своему Отечеству, всестороннему изучению родного края. Целью данного направления является воспитание гражданина-патриота, человека-хозяина своей Земли, личности, способной к созидательному труду.

Патриотизм проявляется в гордости за успехи своего народа в области науки, техники, производства, в культуре. Любовь к своему Отечеству - непреходящая ценность для любого народа, любой нации. Она определяет качества человека и мобилизует его на труд во имя народа, на сохранение народного достояния, природы и окружающей среды.

Гражданско-патриотическое направление, при использовании данной программы в учреждениях образования, отражает организацию следующих видов деятельности:

* проведение *краеведческих олимпиад* с целью решения туристско-краеведческих задач;
* использование *творческого кружков*, ориентированных на формирование гражданско-патриотической и национальной культуры;
* сотрудничество с *государственными молодежными организациями и объединениями*, способствующими формированию гражданственности и патриотизма;
* проведение *краеведческих выставок* для ознакомления общественности с опытом организации туристско-краеведческой работы в учебном заведении;
* организация *интеллектуально-познавательных игр* («В мире природы», «Мой край»), *тематических дней* («Этот день Победы…», «Жизнь без войны!»);
* создание *экспедиционных групп,* изучающих историю, этнографию, народное творчество, трудовые и боевые подвиги нашего народа;
* проведение *экскурсий и походов* по местам истории;
* организация *праздничных и тематических встреч* патриотической направленности с участниками Великой Отечественной войны, ветеранами учебного заведения (учителями, местными краеведами, деятелями культуры и других профессий).

Туристско-краеведческая работа основывается на поисковой деятельности, которая содействует обогащению духовного наследия учащихся, развитию гуманных принципов, воспитанию гражданственности и патриотизма. Сбор материалов о военнослужащих, оказавшихся в плену, пропавших без вести, погибших в боях за наше Отечество, встречи с участниками Великой Отечественной войны помогают перенимать лучшие человеческие и гражданские качества этих людей, способствуют развитию у учащихся чувства гордости за свою Отчизну и нацеливают на создание собственной «летописи минувших лет».

На современном этапе развития образования гуманизация воспитания предусматривает обращение к личности учащегося с целью научить его жить, развиваться, утверждаться среди людей. Как известно, все это происходит в первую очередь в семье. Именно семья выступает в роли воспитательного института, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни. В семье закладываются нравственные ценности человека, формируются нормы поведения, положительное отношение к таким человеческим качествам как любовь, взаимопонимание, ответственность, порядочность. В организации туристско-краеведческой работы **семейное воспитание** играет немаловажное значение, поскольку семья является основой жизнедеятельности народа-этноса.

На сегодняшний день **формирование здорового образа жизни** подрастающего поколения является актуальной проблемой. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, которое отражает физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать моральное удовлетворение во всех сферах общественной деятельности. Укрепление физического здоровья осуществляется путем вовлечения учащихся учреждений образования в различные виды спорта и туризма. В организации «Недели туризма и краеведения» *туризм* является важнейшим составляющим здорового образа жизни и выполняет прежде всего рекреативную функцию. Участвуя в туристических мероприятиях, учащиеся восстанавливают свои силы, укрепляют свое физическое и психическое здоровье. В содержании программы туристско-краеведческой работы используются разнообразные виды деятельности:

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися, начиная с начальной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

**Цель** занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, начиная с младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

• оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

• формирование координационных функций;

• развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

• вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

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

Содержание программ рассчитано на 1 год занятий с учащимися, начиная с начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Состав группы я – 12 человек. Возраст учащихся 11-14 лет

Программа рассчитана на 222 часа в год, на 37 рабочих недель, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

В программе предусмотрена также организация отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – предполагает общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Обучающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в лесу. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы».

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | | 4 год | | |
| Количество  часов  Наименование  разделов | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| Введение | **4** | 2 | 2 | **10** | 4 | 6 | **10** | 4 | 6 | **10** | 4 | 6 |
| Туристско-бытовые навыки юного туриста | **14** | 4 | 10 | **24** | 6 | 18 | **10** | 4 | 6 | **10** | 4 | 6 |
| Основы топографии | **10** | 6 | 4 | **20** | 6 | 14 | **10** | 2 | 8 | **10** | 4 | 6 |
| Туристское и экскурсионное ориентирование | **10** | 4 | 6 | **20** | 6 | 14 | **20** | 8 | 12 | **20** | 6 | 14 |
| Личная гигиена и первая доврачебная помощь | **10** | 4 | 6 | **20** | 10 | 10 | **16** | 2 | 14 | **10** | 4 | 6 |
| Основы краеведения | **10** | 4 | 6 | **20** | 10 | 10 | **14** | 10 | 4 | **10** | 4 | 6 |
| Спортивно-оздоровительный туризм | **39** | 14 | 25 | **78** | 20 | 58 | **88** | 18 | 70 | **88** | 10 | 78 |
| Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | **14** | 4 | 10 | **30** | 10 | 20 | **54** | 10 | 44 | **64** | 10 | 54 |
| ИТОГО: | **111** | 44 | 67 | **222** | 72 | 150 | **222** | 58 | 164 | **222** | 46 | 176 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | | | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | | | | |
| Всего | | | Теория | Практика | | |
| **1. Введение** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Оздоровительная роль туризма | | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов | | | | 2 | | 1 | | 1 |
|  | | | | | **4** | | **2** | | **2** |
| **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Основы безопасности в природной среде | | | | 1 | | 1 | |  |
| 2.2 | Основы безопасности дома и в школе | | | | 1 | |  | | 1 |
| 2.3 | Личное снаряжение и уход за ним | | | | 3 | |  | | 3 |
| 2.4 | Питьевой режим на туристской прогулке | | | | 1 | | 1 | |  |
| 2.5 | Групповое снаряжение и уход за ним | | | | 4 | |  | | 4 |
| 2.6 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | | | | 1 | | 1 | |  |
| 2.7 | Организация биваков и охрана природы | | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 2.8 | Туристская группа на прогулке (экскурсии) | | | | 1 | |  | | 1 |
|  | | | | | **14** | | **4** | | **10** |
| **3. Азбука топографии** | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Мой дом, моя школа, школьный двор | | | 2 | | 2 | |  |
| 3.2 | | План местности | | | 2 | |  | | 2 |
| 3.3 | | Условные знаки | | | 6 | | 4 | | 2 |
|  | | | | | **10** | | **6** | | **4** |
| **4. Туристское и экскурсионное ориентирование** | | | | | | | | | |
| 4.1 | | Ориентирование по сторонам горизонта | | | | 3 | 1 | | 2 |
| 4.2 | | Ориентирование на местности | | | 3 | | 1 | | 2 |
| 4.3 | | Виды туристского ориентирования | | | 1 | | 1 | |  |
| 4.4 | | Экскурсионное ориентирование | | | 3 | | 1 | | 2 |
|  | | | | | **10** | | **4** | | **6** |
| **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь** | | | | | | | | | |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста | | | | 1 | | 1 | |  |
| 5.2 | | Оказание первой доврачебной помощи | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 5.3 | | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | | | 2 | |  | | 2 |
| 5.4 | | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 5.5 | | Способы транспортировки пострадавшего | | | 3 | | 1 | | 2 |
|  | | | | | **10** | | **4** | | **6** |
| **6. Основы краеведения** | | | | | | | | | |
| 6.1 | | Родословие | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 6.2 | | Моя школа | | | 2 | | 1 | | 1 |
| 6.3 | | Природа моего края | | | 6 | | 2 | | 8 |
|  | | | | | **10** | | **4** | | **6** |
| **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | | | | | | | | | |
| 7.1 | | Пешеходный туризм | | | 8 | | 5 | | 3 |
| 7.2 | | Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) | | | 15 | | 5 | | 10 |
| 7.4 | | Лыжный туризм | | | 8 | | 2 | | 6 |
|  | | | | | **39** | | **12** | | **19** |
| **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| 8.1 | | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | | | 7 | | 1 | | 6 |
| 8.2 | | Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся | | | 3 | | 1 | | 2 |
|  | | | | | **14** | | **2** | | **8** |
| **Итого за период обучения:** | | | | | **99** | | **40** | | **59** |

**Календарный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Всего часов** | **теория** | **практика** |
| **1** | Значение туризма для оздоровления человека | **1** | **1** |  |
| **2** | Знакомство детей с помещениями и сооружениями для занятий | **1** |  | **1** |
| **3** | Правила поведения туристов, ТБ на занятиях в спортзале, на площадке, в лесу, в походе. | **1** |  | **1** |
| **4** | Правила поведения, ТБ на соревнованиях | **1** | **1** | **-** |
| **5** | Прогулка в лес, с целью закрепления знаний о правилах ТБ, на соревнованиях. | **1** | **1** |  |
| **6** | История и традиции. Просмотр видеофильмов «Охрана природы» | **1** | **1** |  |
| **7** | Знакомство с кодексом юного туриста. Подготовка и спортивно- оздоровительные мероприятия. | **1** |  | **1** |
| **8** | Основы безопасности во время прогулок, занятий и экскурсий | **1** | **1** |  |
| **9** | Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. | **1** | **1** | **-** |
| **10** | Игра: «Действие в чрезвычайных ситуацияхво время туристской прогулки, экскурсии. | **1** | **-** | **1** |
| **11**  **12** | Личное снаряжение и оборудование. | **2** |  | **2** |
| **13**  **14** | Необходимый запас воды для питья. Правила транспортировки. | **2** |  | **2** |
| **15** | Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки. | **1** | **-** | **1** |
| **16** | Состав ремонтного набора. Ремонт личного и группового снаряжения. | **1** |  | **1** |
| **17**  **18** | Планировка места организации бивака. Установка палатки. | **2** | **-** | **2** |
| **19** | Планировка дома. Школы, школьного двора, назначение и расположение. | **1** | **1** |  |
| **20** | Экскурсия по школьному двору, площадке, саду | **1** | **-** | **1** |
| **21** | Освоение навыков чтения и движения по схеме. | **1** | **1** |  |
| **22**  **23** | Способы изображения на рисунках, схемах, планах, водных объектов, искусственных сооружений. | **2** | **2** |  |
| **24-**  **28** | Рисовка условных знаков. Составление легенды движения. | **5** | **2** | **3** |
| **29** | Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. | **1** | **1** |  |
| **30** | Определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного мира. | **1** |  | **1** |
| **31** | Ориентирование в лесу, у озера, в поле. | **1** |  | **1** |
| **32** | Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний. | **1** |  | **1** |
| **33** | Ориентирование по легенде. | **1** |  | **1** |
| **34** | Виды туристского ориентирования | **1** | **1** | **-** |
| **35** | Способы маркировки дистанции | **1** | **1** | **-** |
| **36** | Маршруты ориентирования | **1** | **1** | **-** |
| **37-38** | Чтение легенды, движение по легенде по деревне. Прохождение дистанции. | **2** | **-** | **2** |
| **39** | Правила соблюдения личной гигиены на тур. Прогулке при перекусах на привале. | **1** | **1** | **-** |
| **40** | Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Профилактика травматизма. | **1** | **1** | **-** |
| **41** | Игра «Айболит» оказание 1 мед. помощи условно пострадавшему. | **1** |  | **1** |
| **42** | Причины ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. | **1** | **1** |  |
| **43** | Причины теплового и солнечного ударов. Оказание 1 доврачебной помощи. | **1** |  | **1** |
| **44** | Индивидуальная и групповая аптечка. Состав аптечки. Игра «Собери аптечку» | **1** |  | **1** |
| **45-46** | Транспортировка пострадавшего. Простейшие средства для организации транспортировки. | **2** |  | **2** |
| **47-48** | Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка. | **2** | **1** | **1** |
| **49** | Родословие. Состав семьи, семейные традиции. | **1** | **1** |  |
| **50** | Изучение истории школы. Выдающиеся люди. | **1** |  | **1** |
| **51** | Встречи с интересными людьми | **1** |  | **1** |
| **52** | Природа, климат родного края. Своей местности. | **1** | **1** |  |
| **53** | Растительный и животный мир нашей местности. | **1** |  | **1** |
| **54** | Организация наблюдения за погодой. Приборы наблюдения | **1** |  | **1** |
| **55-56** | Местные признаки погоды. | **2** | **1** | **1** |
| **57** | Организация наблюдения за погодой, ведение календаря. | **1** | **1** |  |
| **58** | Правила поведения. ТБ во время прогулок, экскурсий. | **1** | **1** | **-** |
| **59** | Способы преодоления преград. Преодаление водных преград. | **1** | **1** |  |
| **60-61** | Переправа через «Болото» с помощью жердей. | **2** |  | **2** |
| **62-63** | «Болото» переправа по кочкам. | **2** |  | **2** |
| **64-65** | Переправа по бревну. | **2** |  | **2** |
| **66-67** | Техника преодоления спусков. Подъемов. | **2** | **1** |  |
| **68-69** | Преодоление крутых склонов. Спуск спортивный. | **2** |  | **2** |
| **70-71** | Преодоление крутых склонов. Подъем. | **2** |  | **2** |
| **72-73** | Естественные и искуственные препятствия. Простейшая полоса препятствий. | **2** | **1** | **1** |
| **74-75** | Дистанции соревнований. Этапы. | **2** | **1** | **1** |
| **76-77** | «Мышеловка». Установка и снятие палатки. | **1** |  | **1** |
| **78** | Лыжный туризм. ТБ. Правильная подборка лыж. | **1** | **1** |  |
| **79-80** | Передвижение ступающими и скользящими шагами. | **1** |  | **1** |
| **81-82** | Правила движения в строю. Тб при ходьбе на лыжах | **2** | **1** | **1** |
| **83-84** | Управление лыжами на месте: переступание. Поднимание. | **2** | **1** | **1** |
| **85-86** | Прохождение дистанции 600-700 метров | **1** |  | **1** |
| **87-88** | Наблюдение окружающей среды на лыжной прогулке. | **1** | **1** |  |
| **89-90** | Навесная переправа. | **1** |  | **1** |
| **91-92** | Траверс | **2** | **1** | **1** |
| **93-94** | Параллельные перила. | **2** | **1** | **1** |
| **95** | Наскальная стена. | **1** |  | **1** |
| **96-97** | Спуск – подъем. | **2** | **1** | **1** |
|  |  |  |  |  |
| **99-100** | Техника бега, прыжков в длину, в высоту. | **1** |  | **1** |
| **101-102** | Правила дорожного движения | **2** | **1** | **1** |
| **103-108** | Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости. | **3** | **1** | **2** |
| **109-110** | Тестирование. Контрольные упражнения. | **2** | **1** | **1** |
| **111** | **Проведение состязаний. Подведение итогов.** | **1** |  | **1** |
|  | **Всего часов** | **99** | **40** | **59** |

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММАТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ**

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

1. Введение

**1.1. Оздоровительная роль туризма**

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

***Практические занятия***

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

**1.2. Правила поведения юных туристов**

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

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

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

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

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

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

***Практические занятия***

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

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

**2.1. Основы безопасности в природной среде**

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

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

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

***Практические занятия***

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

**2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

***Практические занятия***

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

**2.4. Питьевой режим на туристской прогулке**

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

***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

***Практические занятия***

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

**2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

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

***Практическое занятие***

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

**2.7. Организация биваков и охрана природы**

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

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

***Практические занятия***

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

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

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

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

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

***Практические занятия***

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

**3. Азбука топографии**

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

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

***Практические занятия***

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

**3.2. План местности**

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

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

***Практические занятия***

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

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

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

**3.3. Условные знаки**

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

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

***Практические занятия***

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

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

**4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

**4.1. Ориентирование по сторонам горизонта**

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

***Практические занятия***

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

**4.2. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

***Практические занятия***

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

**4.3. Виды туристского ориентирования**

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

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

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

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

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

***Практические занятия***

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

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

**4.4. Экскурсионное ориентирование**

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

***Практические занятия***

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

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

**5.1. Личная гигиена юного туриста**

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

***Практические занятия***

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правилах личной гигиены с организацией чаепития.

**5.2. Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

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

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

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

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

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

**5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

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

***Практические занятия***

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

**5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

***Практические занятия***

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

**5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

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

***Практические занятия***

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

**6. Основы краеведения**

**6.1. Родословие**

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

***Практические занятия***

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

**6.2. Моя школа**

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

***Практические занятия***

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

**6.3. Природа родного края**

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

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

***Практические занятия***

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

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

**7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

**7.1. Пешеходный туризм**

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

***Практические занятия***

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

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

**7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма *(осень, весна)***

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

***Практические занятия***

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

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

**7.3. Лыжный туризм**

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

***Практические занятия***

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

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

Лыжные прогулки.

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

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

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

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

***Практические занятия***

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

Прыжки в длину и высоту.

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

Спортивные (в том числе народные) игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Зачетный летний поход** (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

**Знания, умения и навыки членов туристского объединения  
при завершении 1-й года обучения.**

| **№ п/п** | **Название разделов и тем** | | | **Знания** | | **Умения и навыки** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 Введение. Основы туристской подготовки** | | | | | | |
| 1.1. | Оздоровительная роль туризма | | | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество» | |  |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов. | | | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов | |  |
| 1.3. | Личное и групповое туристское снаряжение | | | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня | | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | | | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров | | Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | | | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода | | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения |
| 1.6. | Питание в туристском походе | | | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов | | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов |
| 1.7. | Туристские должности в группе | | | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности | | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | | | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий |
| 1.9. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | | | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |
| 1.10. | Подведение итогов туристского похода | | | Порядок подведения итогов похода | | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов |
| 1.11. | Туристские слеты, соревнования | | | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| **2**. | **Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.** | | |  | |  |
| 2.1. | Основы безопасности в природной среде | | | Основные сведения о правилах поведения во время прогулок, экскурсий. | | Выполнения всех правил и требований. Взаимопомощь в группе. |
| 2.2. | Основы безопасности в школе и дома | | | Основные сведения о правилах поведения в учебных и досуговых учреждениях | | Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. |
| 2.3. | Личное снаряжение. | | | Знать все необходимое в туризме оборудование. | | Подбор личного снаряжения. |
| 2.4. | Питьевой режим в походе. | | | Необходимый запас воды для питья. | | Транспортировка запаса воды в походе. |
| 2.5. | Групповое снаряжение. | | | Требования к групповому снаряжению. | | Овладение навыками пользования групповым снаряжением. |
| 2.6 | Ремонтный набор | | | Состав ремонтного снаряжения | | Ремонт личного и группового снаряжения. |
| 2.7. | Организация бивакови охрана природы. | | | Правила правильного обустройства биваков | | Выбор места для установ5и палатки. |
| 2.8. | Туритстская группа на прогулке. | | | Строй туристкой группы. Правила переходов дорог. | | Охрана природы на туристской прогулке. |
| **3. Азбука топографии. 4.Туристское и экскурсионное ориентирование.** | | | | | | |
| 3.1. | Понятие о топографической и спортивной картах | | | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку |
| 3.2. | Условные знаки | | | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте |
| 4.1. | Ориентирование по горизонту, азимут | | | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | | Измерение и построение азимутов |
| 4.2. | Компас. Работа с компасом | | | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры» | | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |
| 4.3. | Измерение расстояний | | | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | | Измерение расстояний на карте и на местности |
| 4.4. | Способы ориентирования | | | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде | | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |
| 4.5. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | | | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки |
| **5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | | |
| 5.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | | | | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |
| 5.2. | Походная медицинская аптечка | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста | | | | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |
| 5.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | | | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды |
| 5.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | | | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
|  |  | |  | | |  |
| **6. Основы краеведения** | | | | | | |
| 6.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | | | |  |
| 6.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | | | | Разработка маршрута по интересным местам своего края |
| 6.3. | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | | | | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений |
| 6.4. | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | | | | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов |
| **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма** | | | | | | |
| 7.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | | |  |
| 7.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | Значение врачебного контроля и самоконтроля | | | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 7.3. | Общая физическая подготовка | | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | | | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%. |
| 7.4. | Специальная физическая подготовка | | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | | |
| **8**. | **Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка** | | | | | |
| 8.1. | Оздоровление организма | | | Влияние физических упражнений на здоровье. Гигиена на занятиях. | Освоение основ техники спортивной ходьбы и бега. | |
| 8.2. | Диагностика и тестирование | | | Режим дня и его значение. Физическое развитие и подготовленность. Самоконтроль. | Проведение разных тестов . | |

**Предпологаемые конечные результаты программы**

**1-го года обучения:**

* формирование элементарных эколого-туристских и краеведческих знаний, умений, навыков: техники туризма и ориентирования, умения вести себя в природе, производить анализ проделанной работы.

**2-го года обучения**:

* умение учащихся пользоваться полученными туристскими - краеведческими знаниями, умениями, навыками;
* выполнение разрядных норм по спортивному ориентированию, технике туризма, спортивным походам;
* участие в конкурсах и соревнованиях по туризму, турслетах и походах;
* участие в экологических акциях.

**3-го года обучения**:

* совершенствование туристских и краеведческих знаний, умений и навыков, повышение спортивной квалификации, умение делать отчеты о проведенных наблюдениях.

**4-го года обучения**:

* подготовка младших инструкторов-организаторов, юных судей покраеведческой и туристской работы.

Оценка конечного результата производится по индивидуальным отчетам, результатам анкетирования членов объединения, по результатам участия в туристских соревнованиях и слетах, научно-практических конференциях.