



МКУ «Комитет по образованию АМО «Еравнинский район»
МБОУ «Попереченская основная общеобразовательная школа»

671433, РБ, Еравнинский район, с. Поперечное, пер. Школьный, 3 тел. 8(30135) 33-1-19, E-mail:poperechnoe@list.ru

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 27.08.2022г.

Утверждено:



Директор

_____/Д.Ц.Цыренжапова/

Приказ №1 от 27.08.2022г.

Программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм»

Автор: Цыренжапов Амгалан Жалсан-Доржиевич, учитель физической культуры

Возраст детей: 11-14 лет Срок реализации: 3 года

с. Поперечное
2022г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и педагога.

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

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

Цель образовательной программы: формирование современного экологического мировоззрения школьников, нравственное, физическое и духовное воспитание его посредством гармоничного взаимодействия с природой. Задачи:

1. Обеспечение необходимых условий для личностного развития школьников, укрепления их физического и психологического здоровья, профессионального самоопределения детей.
2. Формирование коммуникативных навыков у учащихся.
3. Вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами экологического туризма.
4. Формирование бережного отношения к природе.
5. Развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

Ожидаемые результаты.

К концу третьего года занятий члены детского объединения должны знать и уметь:

1. Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

2. Основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.
3. Понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.
4. Составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

Образовательная программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Оздоровительно--познавательный туризм», автор Смирнов Д.В. КПН, утвержденной Центром дополнительного образования РАО, рекомендована Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2003 г.

Данная программа рассчитана на 3 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с учащимися 5-8 классов.

Занятия проводятся в форме игр, экскурсий, походов, бесед, носят в основном практический характер.

Учебная программа состоит из теоретических и практических занятий восьми основных разделов: введение, основы туристско-бытовых навыков юного туриста, туристское и экскурсионное ориентирование, спортивно- оздоровительный туризм, общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка, основы топографии, в гостях у доктора Айболита, основы краеведения.

Дидактическое обеспечение программы: географические карты, атласы; туристское оборудование и снаряжение, учебные плакаты, медиатека, видеофильмы, учебно-справочная литература, материалы с сайтов Интернета. Занятия проводятся на базе МБОУ «Попереченская ООШ». Наполняемость группы 10 человек.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы дополнительной образованной детей будут:

- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в турслётах;
- участие в выставках, конкурсах;
- зачетный поход.

Педагогическая основа программы: компетентностный подход, индивидуальный подход, педагогика сотрудничества.

Работа с родителями строится через проведение индивидуальных бесед, помощи в подготовке группового и индивидуального снаряжения, участия в подготовке и проведении лыжного похода, помощи в подготовке и проведение занятия на тему «Моя родословная», привлечения родителей (медицинских работников) для проведения занятий «Оказание первой медицинской помощи», участия родителей в подготовке и проведении велопробега, посвящённого Дню Победы, участия в традиционном школьном Дне здоровья, походах выходного дня.

1-й год обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практиче- ские заня- тия
1. Введение				
1.1	Оздоровительная и познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
	Всего	6	2	4
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.4	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	2	-	2
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
2.7	Индивидуальный и групповой ремонтный	2	1	1

	набор			
2.8	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
2.9	Установка палаток	4	-	4
2.10	Туристская группа в походном строю	6	2	4
	Всего	31	6	25

3. Основы топографии				
3.1	Школьный двор, микрорайон	4	1	3
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные знаки	4	2	2
3.4	Ориентирование по сторонам гор горизонта	4	1	3
	Всего	16	5	11
4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности	5	2	3
4.2	Виды туристского ориентирования	7	2	5
4.3	Способы отметки на КП	4	1	3
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
	Всего	20	6	14
5. Основы первой доврачебной помощи				
5.1.	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.2	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	3	1	2
5.3	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3	1	2
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
	Всего	16	4	12
6. Основы краеведения				
6.1	Родословная	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Природное наследие	6	2	4
	Всего	14	4	10
7. Спортивно-оздоровительный туризм			)ИЗМ	
7.1	Пешеходный туризм	10	2	8
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	8	1	7
7.3	Туристские узлы и их применение	3	1	2

7.4	Лыжный туризм	6	2	4
	Всего	27	6	21
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка в оздоровлении организма	10	2	8
8.2	Психолого-педагогическая и врачебномедицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	4	-	4
	Всего	14	2	12
9	Зачётный летний однодневный поход (вне сетки часов)			
	Итого	144	35	109

1. Введение

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и себя самого.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями и сооружениями (туристской спортивной площадкой).

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лес, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

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

Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания и пр.)

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

2.4. Личная гигиена туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и 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. Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке».

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практические занятия. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения».

2.8. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.

2.9. Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне.

Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.10. Туристская группа на туристской прогулке

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон

Назначение и расположение различных кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Занятия на местности. Экскурсии на школьный двор и пришкольный участок.

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

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

3.3. Условные знаки.

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

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Занятия на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

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

Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры.

Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды.

4.2. Виды туристского ориентирования

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

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

Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

4.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП,

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП.

4.4. Экскурсионное ориентирование

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по легенде.

5. Основы первой доврачебной помощи

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия. Игра «Айболит».

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

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

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

6. Основы краеведения

6.1. Родословная

Состав семь воспитанников. Семейные традиции и праздники.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева семьи.

6.2. Земляки

Изучение истории школы. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн.

Практические занятия. Встреча с интересными людьми.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, леса. Сезонные изменения жизни флоры и фауны микрорайона школы. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных ближайшего леса, следы их жизнедеятельности в природе. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями).

Занятия на местности. Экскурсия в лес. Выполнение краеведческих заданий.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы, движение по слабопересечённой и равнинной местности.

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма

Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведённым кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; Туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

7.1.2. Туристские узлы и их применение

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7.2. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Технические безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1 -2 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями по пересечённой местности.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

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

Входное тестирование и диагностика проводятся осенью. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

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

Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

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

9. Зачётный летний однодневный поход

Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.

2-й год обучения
Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические занятия
1. Введение				
1.1	Оздоровительная и познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3
	Всего	6	2	4
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
2.5	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4
2.7	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	-	2
2.8	Организация биваков и охрана природы	3	1	2
2.9	Типы костров	4	-	4
2.10	Установка палаток	6	-	6
2.11	Туристская группа в походном строю	2	-	2
	Всего	32	6	26
3. Основы топографии				
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	-	6
3.2	План местности	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6
3.4	Компас и его устройство	1	-	1
3.5	Ориентирование по компасу	5	1	4
3.6	Ориентирование по плану	7	1	6

	Всего	30	4	26
4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование на местности	5	1	4
4.2	Виды туристского ориентирования	17	1	16
4.3	Способы отметки на КП	4	-	4
4.4	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
	Всего	30	2	28
5. Основы первой доврачебной помощи				
5.1.	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
5.2	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложе-	2	-	2

	ние простейших повязок			
5.3	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	-	2
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4
	Всего	13	2	11
6. Основы краеведения				
6.1	Родословная	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Природное наследие	10	2	8
	Всего	18	4	14
7. Спортивно-оздоровительный туризм			туризм	
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	9	1	8
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3
7.4	Лыжный туризм	20	2	18
	Всего	59	6	53

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка в оздоровлении организма	22	1	21
8.2	Психолого-педагогическая и врачебномедицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
	Всего	28	1	27
9	Зачётный летний однодневный поход (вне сетки часов)			
	Итого	216	27	189

1. Введение

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Проблемы охраны природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Просмотр видеофильмов об участиях в туристских состязаниях и соревнованиях. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, играх и соревнованиях. Практические занятия. Ознакомление воспитанников с помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов, грибов и ягод, правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игра «Как правильно (быстро, безопасно) среагировать...», действия в аварийной ситуации дома или в школе. Правила движения по улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Специальное туристское снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

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

2.4. Личная гигиена юного туриста

Соблюдение правил: «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации привалов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены. Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни энных туристов нашего объединения».

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях.

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение.

Практические занятия. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора. Правила ремонта личного и группового снаряжения. Практическое занятие. Игра-соревнование «Самый качественный ремонт».

2.8. Организация биваков и охрана природы

Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров.. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Охрана природы в туристском походе.

Практическое занятие. Игра «выбор местности организации бивака»

Занятия на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки, разбивка лагеря. Костровой и его обязанности.

2.9. Типы костров

Основные типы и назначение туристских костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.

Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.

2.10. Установка палаток

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Установка и снятие палаток.

Практическое занятие. Снятие и упаковка палаток.

Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

2.11. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

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

Практические занятия. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения сооружений.

3.2. План местности

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

Практические занятия. Создание плана холма и ямы по горизонталям с помощью нескольких стёкол и маркеров. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте.

Занятия на местности. Измерение расстояний на местности. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.

3.3. Условные топографические знаки

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия. Рисование условных знаков местности., лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

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

3.4. Компас и его устройство

Знакомство с компасом. Виды компасов по их назначению. Штурман в туристской группе.

Практические занятия. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

3.5. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом.

Занятия на местности. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.

3.6. Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов и пр.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение.

Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования по легенде.

Занятия на местности - прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности - прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.

4.3. Способы отметки на КП

Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Занятия на местности - экскурсионное ориентирование по обозначенному маршруту.

5. Основы первой доврачебной помощи

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при:

- простейших порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- укусах животных или кровососущих насекомых;
- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

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

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

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

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

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

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи.

6.2. Земляки

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

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Флора и фауна населённого пункта, ближайшего леса. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии в лес или к реке.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями).

Занятия на местности. Экскурсии в парк лес. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические приёмы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.1.2. Туристские узлы и их применение

Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

7.2. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъём ступающим шагом.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

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

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

Основная цель утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

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

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психологопедагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

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

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

9. **Зачётный летний однодневный поход**

Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

3-й год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические занятия
1. Введение				
1.1	Повторение пройденного	2	-	2
1.2	История отечественного спорта и туризма	1	1	-
1.3	Правила поведения юных туристов	2	1	1
	Всего	5	2	3
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	-	1
2.2	Основы безопасности на улице, в микрорайоне, посёлке	3	1	2
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Личная гигиена юного туриста	3	1	2
2.5	Питьевой и солевой режим на туристской прогулке	1	0,5	0,5
2.6	Групповое снаряжение и уход за ним	3	0,5	1,5
2.7	Ремонтный набор	2	-	2
2.8	Организация биваков и охрана природы	4	1	4
2.9	Туристские костры	3	-	3
2.10	Палатки и укрытия	6	-	6
2.11	Туристская группа в походном строю	5	1	4
2.12	Питание туристской группы	5	1	4
	Всего	39	7	32

3. Основы топографии				
3.1	Микрорайон и район	3	-	3
3.2	Топографическая карта	4	1	3
3.3	Условные топографические знаки	4	1	3
3.4	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4
3.5	Ориентирование по компасу и карте	5	1	4
	Всего	21	4	17
4. Туристское и экскурсионное ориенти			юванис	
4.1	Ориентирование на местности	8	2	6
4.2	Виды туристского ориентирования	21	1	20
4.3	Способы отметки на КП	4	-	4
	Всего	33	3	30
5. Основы первой доврачебной помощи				
5.1.	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.2	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2
5.3	Измерение температуры тела, пульса	2	0,5	1,5
5.3	Медицинские аптечки	1	-	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего	3	0,5	2,5
	Всего	10	1	9
6. Основы краеведения				
6.1	Народные традиции	2	-	2
6.2	Земляки	3	1	2
6.3	Природное наследие	9	1	8
	Всего	14	2	12
7. Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм	30	2	28
7.1.1	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.1.2	Туристские узлы и их применение	4	1	3

7.2	Лыжный туризм	22	2	20
	Всего	68	7	61
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка в оздоровлении организма	20	1	19
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	6	-	6
	Всего	26	1	25
9	Зачётный летний двухдневный поход (вне сетки часов)			
	Итого	216	27	183

1. Введение

1.1. Повторение пройденного

Подведение итогов обучения: определение знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Постановка целей и задач на третий год обучения.

Практическое занятие. Составление плана подготовки к зачётному двухдневному походу.

1.2. История отечественного туризма и спорта

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Подведение итогов общественно-полезных дел туристской группы за прошедший год. Подведение итогов второго года занятий, оценка ЗУНов, полученных за два года занятий.

Практическое занятие. Оформление выставки творческих работ.

1.3. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в населённом пункте: на дорогах, улицах, в общественном транспорте. Взаимопомощь в туристской походной жизни. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с инструментами.

2.2. Основы безопасности на улице, в микрорайоне, посёлке

Правила безопасности на дороге, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Культура поведения в общественных помещениях и учреждениях. Правила поведения при отставании от группы, при потере ориентировки.

Безопасность дома и в школе.

Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация». Игры по ориентированию.

Занятия на местности. Организация движения туристской группы по микрорайону, улице. Правила перехода дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке пищевых продуктов.

Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Подготовка личного снаряжения к участию в туристских соревнованиях по туризму.

Практические занятия. Игра-соревнование «Собери рюкзак к туристскому походу». Ремонт личного снаряжения.

2.4. Личная гигиена юного туриста

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приёма пищи.

Способы закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия.

Практические занятия. Простейшие приёмы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Личная гигиена на привале.

2.5. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке

Питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Занятия на местности. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе.

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Правила ухода за ними и их ремонт. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнение краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор.

Практические занятия. Упаковка и распределение снаряжения между участниками туристской прогулки. Обязанности завхоза по снаряжению.

2.7. Ремонтный набор

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ним.

Практические занятия. Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение». Штопка, наложение заплат и др.

2.8. Организация биваков и охрана природы

Понятия «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Обязанности кострового. Правила чистки кострового снаряжения.

Занятия на местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе. Устройство кострища и разведение костра из заготовленного топлива и растопки. Природоохранные мероприятия, уборка территории, расположенной вблизи бивака, утилизация мусора.

2.9. Туристские костры

Основные типы туристских костров. Их назначение и применение. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности.

Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурств для поддержания костра. Правила безопасности в работе кострового.

2.10. Палатки и укрытия

Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установок палаток. Простейшие укрытия и их изготовление.

Занятия на местности. Установка и снятие палатки. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки.

2.11. Туристская группа в походном строю

Маршрут туристской группы. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Организация привалов. Взаимопомощь. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Распорядок походного дня однодневного похода.

2.12. Питание туристской группы

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд.

Практическое занятие. Составление меню для однодневного туристского похода с расчётом требуемых продуктов.

Занятие на местности. Приготовление пищи в полевых условиях на костре.

3. Основы топографии

3.1. Микрорайон и район

Представление занимающихся о микрорайоне своей школы. План, карта своего микрорайона.

Практические занятия. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками.

3.2. Топографическая карта

План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي, сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты на карте. Простейшие способы съёмки участка местности на туристской прогулке.

Практические занятия. Формирование навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояния по карте, перевод их в масштаб.

Занятия на местности. Съёмка местности, маршрута группы. Зарисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками в масштабе.

3.3. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки.

3.4. Ориентирование по компасу, азимут

Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование компаса. Азимут.

Практические занятия. Ориентирование по компасу.

Занятия на местности. Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы. Движение по азимутам.

3.5. Ориентирование по компасу и карте

Чтение спортивной и топографической карт. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний. Чтение карты.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Действия в чрезвычайной ситуации.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды.

Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования по легенде. Понятие «ориентирование по легенде».

Занятие на местности - прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут».

Занятие на местности - прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Понятие «ориентирование по выбору».

Занятие на местности - прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении».

Занятия на местности - прохождение маршрута ориентирования по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса».

4.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой.

Занятия на местности. Формирование скоростных качеств при отметке на КП

5. Основы первой доврачебной помощи

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, порезах, ушибах, мозолях, вывихах; переломах конечностей; укусах змей, животных.

5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

5.3. Медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитара группы.

Средства народной медицины, правила использования лекарственных трав и растений в походе, на прогулке. Способы их применения.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие способы транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности.

6. Основы краеведения

6.1. Народные традиции

Традиции и обряды, народные праздники и гуляния. Народные игры наших предков и правила организации их проведения (краеведческий материал).

6.2. Земляки

Изучение истории школы, своего района. Имена людей, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты посёлка.

Практические занятия. Сбор информации об улицах своего посёлка, носящих имена знаменитых земляков.

6.3. Природное наследие

Лекарственные растения родного края. Правила лекарственных растений и их применение. Изготовление кормушек, скворечников, выявление и огораживание муравейников.

Практические занятия. Сбор лекарственных растений родного края. Изготовление кормушек, скворечников.

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Страховочная система. Оказание взаимопомощи в команде.

Занятия на местности. Освоение индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы). Закрепление практических умений и навыков преодоления препятствий.

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма

Понятие «техническое препятствие»; способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Занятия на местности. Переправа через условное болото; подъём, переправа по бревну; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; переправа по бревну с наведёнными перилами.

7.1.2. Туристские узлы и их применение

Основные туристские узлы, их назначение, свойства. Схватывающие узлы.

Практическое занятие. Вязка узлов по их названию и назначению.

Занятия на местности. Вязка узлов по их названию и назначению. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

7.2. Лыжный туризм

Управление лыжами. Передвижение на лыжах, спуски и подъёмы, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный; подъём «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой»; торможение. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Транспортировка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших препятствий на лыжах.

Занятия на местности. Отталкивание лыжами и палками; передвижение по лыжне; повороты; перешагивание препятствий⁴ преодоление препятствий со снятием лыж; игры на лыжах; Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка в оздоровлении организма

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Занятие на местности. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

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

Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Занятие на местности. Проведение в состязательной форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года и констатация динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников в конце года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводятся весной).