Управление образованием администрации Истринского муниципального района

МОУДОД «Станция детского и юношеского туризма и экскурсии»

 «Согласовано» «Утверждаю»

 Методический совет директор МОУДОД «СДиЮТиЭ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шестакова Т.В.

 Приказ№ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

 Тип программы: рабочая программа

1 год обучения

 Педагог дополнительного образования:

 Фесенко Валентина Валерьевна

 6 час в неделю на базе МОУ «Павловская СОШ»

 возраст учащихся 5-8 класс

г. Истра 2013 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Юные туристы-краеведы» составлена на основе типовой программы «Юные туристы-краеведы» рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, разработана Масловым А.Г., к.п.н., заслуженный учитель РФ, заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Туристско-краеведческая деятельность дает педагогам уникальную возможность всестороннего воспитания и образования детей, позволяет формировать гармонично развитую, социально адаптированную личность, способствует физическому развитию детей, позволяет приобрести необходимые жизненные навыки.

Данная рабочая программа ориентирована на удовлетворение естественной потребности детей в познании мира; на воспитание уважения к своей семье, своему краю; на получение начальных туристских знаний и умений; на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них начальных навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, правильно понять историческое и этническое особенности родного края.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* Формирование начальных туристских знаний, умений и навыков
* Воспитание общей культуры поведения в общении с людьми, природой
* Воспитание уважения и любви к родному краю через знание его истории, культуры
* Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.

**Воспитательные:**

* Формирование стремления к здоровому образу жизни.
* Воспитание общей культуры поведения в общении с людьми, природой
* Воспитание уважения и любви к родному краю Истринский район Московской области) через знание его истории, культуры
* Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.

**Развивающие:**

* Развитие познавательного интереса к природным и историческим богатствам нашего края и других регионов страны;
* Общее физическое совершенствование детей, укрепление их здоровья
* Развитие у обучающихся логического и образного мышления, внимания, памяти;

Каждая тема занятий предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (подвижные игры, мини-соревнования, эстафеты, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки, мини-походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, просмотр фотографий, слайдов).

Теоретические занятия проводятся в кабинете и в кабинете информационных технологий с использованием мультимедийного оборудования.

Методической особенностью рабочей программы является то, что по возможности практические занятия (в зависимости от погодных условий и содержания материала), большее количество занятий проводится на свежем воздухе.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

1. Текущий – после изучения каждой темы (опросы индивидуальные и групповые, тесты, работа на карточках, задания с применением учебно-наглядных пособий и т.д.)
2. Обобщающий – после изучения целого раздела (итоговые сюжетные игры; мини-соревнования; командные, реже индивидуальные состязания с применением тестов, наглядных пособий и пр.; творческие выставки поделок, рисунков)
3. Итоговый – по окончании первого года обучения (итоговый поход в лес)

Обучающимся предлагаются тестовые задания, по результатам выполнения которых оценивается процент усвоения каждой темы пройденного материала.

Программам предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам родного края (Истринский район), по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.

Рабочая программа первого года обучения рассчитана на 36 учебных недель 216 часов в год, 6 часов в неделю с сентября по май включительно.

Возраст обучающихся 5-7 класс.

Аттестация обучающихся проходит согласно «Положению об аттестации обучающихся МОУДОД «СДиЮТиЭ» Истринского района».

**Учебно-тематический план**

***1-й год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | 4 | 1 | 3 |
|  | **6** | **2** | **4** |
| **2. Азбука туристско-бытовых навыков 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 | 1 | 3 |
| 2.4 | Питьевой режим на туристской прогулке | 2 | 0 | 2 |
| 2.5 | Групповое снаряжение и уход за ним | 8 | 1 | 7 |
| 2.6 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Организация биваков и охрана природы | 7 | 1 | 6 |
| 2.8 | Туристская группа на прогулке (экскурсии) | 15 | 2 | 13 |
|  | **42** | **8** | **34** |
| **3. Азбука топографии** |
| 3.1 | Мой дом, моя школа, школьный двор | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | План местности | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Условные знаки | 10 | 2 | 8 |
|  | **18** | **4** | **14** |
| **4. Туристское и экскурсионное ориентирование** |
| 4.1 | Ориентирование по сторонам горизонта | 4 | 1 | 3 |
| 4.2 | Ориентирование на местности | 10 | 2 | 8 |
| 4.3 | Виды туристского ориентирования | 21 | 3 | 18 |
| 4.4 | Экскурсионное ориентирование | 9 | 1 | 8 |
|  | **44** | **7** | **37** |
| **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь** |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста | 3 | 1 | 2 |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи | 5 | 1 | 4 |
| 5.3 | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 3 | 1 | 2 |
| 5.4 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 3 | 1 | 2 |
| 5.5 | Способы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 |
|  | **19** | **5** | **14** |
| **6. Основы краеведения** |
| 6.1 | Родословие | 3 | 1 | 2 |
| 6.2 | Моя школа | 5 | 1 | 4 |
| 6.3 | Природа моего края | 16 | 2 | 14 |
|  | **24** | **4** | **20** |
| **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма** |
| 7.1 | Пешеходный туризм | 14 | 2 | 12 |
| 7.2 | Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) | 9 | 1 | 8 |
| 7.4 | Лыжный туризм | 14 | 2 | 12 |
|  | **37** | **5** | **32** |
| **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка** |
| 8.1 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 20 | 2 | 18 |
| 8.2 | Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся | 6 | – | 6 |
|  | **26** | **2** | **24** |
| **Итого за период обучения:** | **216** | **37** | **179** |

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

**Содержание изучаемого курса**

***1-й год обучения***

**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.

***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).

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 Соколиная гора) 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 в Леоново (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 правил 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.

**Ожидаемые результаты после 1 года обучения**

 ***знать:***

* Назначение, устройство палатки
* Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках
* Правила поведения в чрезвычайных ситуациях
* Личное снаряжение юного туриста
* Упаковка группового снаряжения для туристской прогулки
* Состав ремонтного набора
* Требования к месту для установки бивуака
* Горизонт. Ориентирование по сторонам горизонта.
* Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования
* Назначение, правила разжигания костра
* Основные предметы туристского снаряжения
* Назначение карты, отличие ее от плана
* 10 условных знаков топографических карт
* Основные признаки смены времен года
* Основные деревья и растения своего края
* Основных домашних и диких животных своего края
* Основные примечательные места своего микрорайона
* Основные народные промыслы нашего края
* Правила дорожного движения

***уметь:***

* Правильно одеться в поход
* Определять стороны горизонта по солнцу, при помощи компаса
* Правильно вести себя в лесу
* Организовать бивуак (поставить палатки, разжечь костер, приготовить обед)
* Оказывать первую помощь пострадавшему и изготовить носилки
* Собрать групповое и личное снаряжение для похода
* Составить меню похода на 1 и 2 дня
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия на маршруте похода

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Для реализации программы используется различный иллюстративный, наглядный материал – слайды, фотографии, рисунки. В разделе «Туризм» используется специальное туристское снаряжение, в разделе «Ориентирование» - компасы, карты. В разделе «Краеведение» - гербарий, оборудование для проведения опытов; в разделе «Основы безопасности жизнедеятельности» - медицинская аптечка.

 Создано методическое пособие «Ориентирование », в котором собраны различные тестовые и другие задания по ориентированию, игры на местности, тематические сказки.

**Материально-техническое оснащение**

**Рекомендуемый перечень**

**учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|  | Палатки туристские | Компл. |
|  | Колышки для палаток | Компл. |
|  | Стойки для палаток | Компл. |
|  | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |
|  | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |
|  | Веревка вспомогательная (60 м)  | 2 шт. |
|  | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) | Компл. |
|  | Петли пруссика (веревка 8 мм) | Компл. |
|  | Система страховочная | Компл. |
|  | Карабин туристский | Компл. |
|  | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
|  | Курвиметр  | 2 шт. |
|  | Планшеты для зимнего ориентирования | Компл. |
|  | Призмы для ориентирования на местности | Компл. |
|  | Компостеры для отметки прохождения КП | Компл. |
|  | Секундомер электронный | 2 шт. |
|  | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
|  | Тонометр  | 2 шт. |
|  | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
|  | Топор в чехле | 2 шт. |
|  | Таганок костровой | 2 шт. |
|  | Тросик костровой | 1 шт. |
|  | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |
|  | Тент хозяйственный | 1 шт. |
|  | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.) | Компл. |
|  | Каны (котлы) туристские | 2 компл. |
|  | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |
|  | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
|  | Рулетка 15–20 м | 1 шт. |
|  | Термометр наружный | 2 шт. |
|  | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
|  | Карандаши цветные, чертежные | Компл. |
|  | Транспортир  | Компл. |
|  | Карты топографические учебные | Компл. |
|  | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) | Компл. |
|  | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
|  | Условные знаки топографических карт | Компл. |
|  | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |
|  | Слайдфильм «Техника лыжного туризма» | 1 экз. |
|  | Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки» | 1 экз. |
|  | Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста» | 1 экз. |
|  | Слайдфильм «Техника пешеходного туризма» | 1 экз. |
|  | Маршрутные документы (маршрутные листы) | Компл. |
|  | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | Компл. |
|  | Видеомагнитофон | 1 шт. |
|  | Учебные видеокассеты | Компл. |

**Рекомендуемый перечень**

**личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

**Список литературы**

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
9. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
10. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юн
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
13. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
14. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
18. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
21. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
22. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. – М.: Просвещение, 1977.
23. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
24. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
25. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
26. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
28. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
29. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
30. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
31. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.
32. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
33. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод. рекомендации. – М., 1987.
34. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
35. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
36. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.
37. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
38. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.
39. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
40. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
41. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
42. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
43. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод. рекомендации. – Челябинск, 1983.
44. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
45. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
46. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
47. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
48. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
49. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.