

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д.Сахаево
Кармаскалинского района Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 24.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Л.Р.Мухаметзярова
от 29.08.2023

Утверждено
Директор школы
 Н.З.Зайнуллин
Приказ №324 от 29.08.2023г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивного направления
«Туризм»
для обучающихся 8-9 классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составил: Зайнуллин Рустам Расихович
учитель высшей категории

Сахаево
2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных ГБОУДПО КК «ИРО», Краснодар, 2016 г.

Программа утверждена решением педагогического совета от 31 августа 2018 года протокол № 1.

Направленность программы «Пешеходный туризм»- туристскокраеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение учащихся образовательных учреждений в занятия пешеходным туризмом, в туристскокраеведческое движение, воспитание в

коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Актуальность. В наше время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки учащихся к действиям в экстремальных ситуациях.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки.

Педагогическая целесообразность. Работа педагога дополнительного образования туристского направления нацелена на создание среды для обучения, развития, воспитания и оздоровления ребят как на занятиях в объединении, так и при проведении из года в год туристских мероприятий. Кружок «Пешеходный туризм» претворяет эту цель в жизнь пропагандой здорового образа жизни посредством занятий спортивным туризмом и ориентированием; изучением природного и исторического краеведения для получения соответствующих знаний, умений, навыков.

Отличительные особенности программы «Пешеходный туризм» от других программ имеющих такие же цели задачи состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к степной зоне края, в которой реализуется данная программа, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участию в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

Адресат. Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на детей и подростков в возрасте преимущественно 12-14 лет -1 год обучения, 14-16 лет-2 год обучения и 16-17 лет -3 год обучения.

Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. При выборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Особенно важно подготовить ребят морально к преодолению любых трудностей, умению найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

Вопросы техники безопасности на занятиях рассматриваются в каждом разделе или теме программы, связанных с безопасностью в походе и других туристских мероприятиях.

Формы обучения: очная

Режим занятий- Занятия проводятся как в кабинетах, спортзале, так и на местности. Продолжительность программы – 1 час в неделю..

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе носят только групповой характер, т.к. туризм является командным видом деятельности, на занятиях ребята не только получают навыки и знания, но и учатся взаимодействовать между собой. Исключения составляют занятия при подготовке к соревнованиям на личных дистанциях. Группы желательно формировать разновозрастные, наиболее эффективнее если по составу будет 50% на 50%. Состав группы должен быть постоянным

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль; соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, учебнотренировочных сборах, кросс-походах);

В воспитании грамотных и культурных туристов большое значение должно уделяться разборам походов (экскурсий, путешествий, соревнований). Анализ похода, экскурсии, соревнования учит ребят думать, критически относиться к себе, соратникам и взрослым, заставляет осмыслить поток полученной информации, А для руководителя это средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности. Это может быть устный или письменный разбор, анкетирование. В прохождении многих тем программы желательно использовать игровую, соревновательную форму: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины, соревнования на местности.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях окружающей среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно

расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

Цель программы.

Основная цель программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, помощь в выборе подростками молодежью сферы применения своих сил.

Задачи программы:

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
научить оказывать первую помощь человеку;
- научить выживать в экстремальных условиях;
- научить выживать в условиях автономного существования
- физически совершенствовать учащихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнить в конце учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму, участвовать в соревнованиях, многодневных спортивных и экологических походах и экспедициях;
- формировать трудолюбие и трудовые навыки, уметь применять их на практике;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы контроля
1.1	Вводное занятие	1	
1.	Основы пешеходного туризма	7	собеседование
2 1.3	Основы гигиены	1	тестирование
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	9	конкурс
1.5	Организация туристского быта	2	соревнование
1.6	Правила организации движения группы на маршруте	7	Поход, соревнование
1.7	Питание в походе	1	соревнование
1.8	Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального	2	соревнование
1.9	Ориентирование на местности. 18	2	соревнование
1.10	ч. Поход выходного дня	1	поход
1.11	Соревнования	1	
Итого:		34	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	Формы контроля

2.1	Вводное занятие	1	
2.2.	Мир туристских интересов	1	опрос
2.3	Спортивный туризм-дисциплина дистанция-пешеходная	6	соревнование
2.3.1	Техника и тактика пешеходного туризма	10	соревнование
2.3.2	Спортивно-техническая подготовка	10	соревнование
2.4	Спортивное ориентирование	2	соревнование
2.4.1	История и значение спортивного ориентирования	1	соревнование
2.4.2	Основы спортивного ориентирования	2	соревнование
2.5.	Итоговое занятие-зачетное соревнование	1	соревнование
	ИТОГО:	34	

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час)	Формы контроля
2.1	Вводное занятие	1	
2.2.	Мир туристских интересов	1	опрос
2.3	Спортивный туризм-дисциплина дистанция-пешеходная	6	соревнование

2.3.1	Техника и тактика пешеходного туризма	10	соревнование
2.3.2	Спортивно-техническая подготовка	10	соревнование
2.4	Спортивное ориентирование	2	соревнование
2.4.1	История и значение спортивного ориентирования	1	соревнование
2.4.2	Основы спортивного ориентирования	2	соревнование
2.5.	Итоговое занятие-зачетное соревнование	1	соревнование
	ИТОГО:	34	

Содержание 1 год

обучения 1.1 Вводное занятие

Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Работы Виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.2 Основы пешеходного туризма

Виды походов. Нормативные документы по подготовке и проведению походов (Регламент, Правила, Инструкции-обзор) Классификация походов по степеням и категориям сложности

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Краткие должностные обязанности Изучение района похода (изучение литературы, картографического материала, отчетов о походах, Выбор и разработка маршрута движения. Правила составления плана-графика движения. Подготовка личного и группового оборудования.

1.3 Основы гигиена

Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм,

выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах.

Практическое занятие: зачет по разделу (кроссворд, задания-карточки)

1.4 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток (Обзор) Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение

Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

1.5 Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров (обзор). Основные правила разведения костра, работы с топором, пилой, при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт) Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание бивуака. Установка палаток. Разжигание костра

1.6 Правила организации движения группы на маршруте

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.-

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности. Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления .

Техника безопасности при проведении похода. Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением

Практические занятия: Поход выходного дня Оработка движений по склонам Оработка преодоления водных препятствий (без применения специального снаряжения)

1.7 Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Практические занятия: Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Приготовление пищи на костре.

1.8 Техника преодоления естественных препятствий с использованием специального туристского снаряжения

1.8.1.Снаряжение для соревнований (обзор)

Обзорное занятие. Спортивная одежда и обувь. Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

Практические занятия: Подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

1.8.2.Техническая подготовка

Узлы. Виды и назначение узлов

Практические занятия: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение. Самостраховка. Промежуточные точки страховки.

Движение по склонам. Виды склонов. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием страховочных

веревки, навешенных судьями. Движение по болоту. Переправа через овраг и реку.

Практические занятия: отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, следам, отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение

Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдерживание. Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой. Наведение и снятие переправы.

1.9 Ориентирование на местности. Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

1.10 Учебно-тренировочный поход

1.11 Соревнования

Содержание 2 год обучения

2.1 Вводное занятие

Знакомство с планом работы на год. Подведение итогов за предыдущий год: анализ занятий, соревнований, походов, учебно- тренировочных сборов,

2.2 Мир туристских интересов. Туристу о растениях: съедобные и ядовитые растения, живые компасы природы, цветочные часы, предсказатели погоды, зеленая аптека Туристу о животных:- животный мир Краснодарского края: насекомые, земноводные, рептилии, птицы, млекопитающие.

2.3 Спортивный туризм-дисциплина-дистанция-пешеходная

Знакомство с Регламентом и Правилами проведения соревнований по спортивному туризму- дисциплина дистанция пешеходная. Классы дистанций. Присуждение разрядов в спортивном туризме

2.3.1 Техника и тактика пешеходного туризма

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. технические этапы дистанции 1-го, 2-го класса сложности. Характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

2.3.2 Спортивно-техническая подготовка

Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2- го класса сложности. Установка и снятие палатки

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом
Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через водную преграду с помощью маятника

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой
Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские)

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские)

Переправа через овраг маятником

Переправа через овраг маятником с самостраховкой

Траверс каньона по судейским перилам

Преодоление болота по гати с укладкой жердей

Преодоления болота по кочкам

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев

Разжигание костра (пережигание нити)

Подъем и спуск с организацией командных перил

Переправа через овраг по бревну с использованием наведенным командой перил-3

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением)

2.4 Спортивное ориентирование

2.4.1 История и значение спортивного ориентирования

История возникновения и развития спортивного ориентирования в Море, России и в Краснодарском Крае. Прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.

Особенности и виды спортивного ориентирования.

2.4.2 Основы спортивного ориентирования

Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Значение техники в прохождении дистанции. Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

2.5 Итоговое занятие-зачетное соревнование

Содержание 3 год обучения

3.1. Вводное занятие. Обзор тем занятий и мероприятий на новый учебный год. Техника безопасности.

3.2. Один на один с природой

3.2.1. Общие понятия.

Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование. Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир) Опасности в степях. Природные условия выживания: горы.

Опасности в горах (краткий обзор)

3.2.2. Факторы, обусловленные высотой:

Гипоксия, признаки и характер воздействия горной болезни, механизм развития горной болезни, влияние горной болезни на различные системы органов человека. Акклиматизация. Оказание первой помощи при горной болезни.. Воздействие солнца. Солнечные ожоги, снежная слепота, солнечный удар. Прочие факторы: ядовитые животные и растения.

Оказание первой помощи при укусах насекомых и отравлении ядовитыми растениями. **3.2.2 Неблагоприятные факторы природы**

Высокая или низкая температура, ветер, дождь, град, снег. Лавины. Паводки и сели. Оползни. Камнепады. Горные обвалы.

Практические занятия: Просмотр видеофильма о различных неблагоприятных природных явлениях.

3.3. Азбука выживания в условиях автономного существования.

3.3.1 Ориентирование.

Ориентирование во времени. Определение времени по Солнцу. Определение времени по Солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. Определение времени по птицам и растениям.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, в степи, в горах, на реках и озерах. Ориентирование по звуку. Ориентирование по свету. Простейшие измерения на местности. Определение расстояний. Определение высоты. Ориентирование в пространстве. Определение направления движения и выдерживание направления.

Ориентирование в условиях изменения погоды. Определение погоды по поведению некоторых насекомых и растений. Определение погоды по поведению птиц и животных. Определение погоды по облакам, Солнцу, звездам, ветру. Прогноз погоды в горах.

Практические занятия: определение высоты заданного объекта
Измерения на местности.

3.3.2 Обеспечение жизнедеятельности в условиях автономного существования

Укрытия. Виды укрытий. Выбор места ночлега Организация укрытий в полевых условиях. Оборудование укрытий в горах.

Добыча огня: добывание огня с помощью увеличительного стекла, с помощью кремня и куска металла, трением. Разведение костра в неблагоприятных погодных условиях. Виды костров. Способы сохранения огня при переходе.

Водообеспечение. Фильтрация воды. Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата. Добывание воды из веток и листьев растений.

Питание в условиях выживания. Использование в питании природных ресурсов. Рецепты походной кухни.

Практические занятия: Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсата. Добывание воды из веток и листьев растений.

3.3.4. Первая медицинская помощь в условиях автономного существования

Общие меры профилактики. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке. Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка. Походная аптечка.

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясения мозга, шоке. Первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка.

3.4 Проведение итоговых двухдневных УТС

3.5 Итоговое занятие

Планируемые результаты По завершении первого года обучения

учащиеся должны знать и уметь:

- правила поведения в природе, вопросы экологического состояния природы Краснодарского края;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- уметь оказывать первую помощь;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; □ преодолевать несложные естественные препятствия.
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять 10 узлов;

По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- порядок организации и проведения многодневных походов;
- опасные и ядовитые растения и животные Краснодарского края, лекарственные растения, съедобные растения, растения-компасы и предсказатели погоды;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции
- владеть приемами страховки и самостраховки;

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- иметь понятия о факторах , стрессорах и способах выживания, в условиях автономного существования в природе;
- ориентироваться на местности по компасу, по местным, предметам и приметам, по Солнцу и звездам
- знать основы обеспечения жизнедеятельности, в условиях автономного существования;
- обладать основными навыками следопыта;
- оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования

- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, «Школе Безопасности», участвовать в походах не более 2 категории сложности

Календарно тематическое планирование для 5-6, 7а-7б, 8а-8б классов

	Дата	Тема
1	05.09	Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида.
2	12.09	Виды походов. Классификация походов по степеням и категориям сложности.
3	19.09	Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового оборудования.
4	26.09	Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах
5	03.10	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток . Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение.
6	10.10	Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем.набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.
7	17.10	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.
8	24.10	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них.
9	07.11	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Движение по пересеченной местности (по тропам, без троп). Интервал между участниками на различной местности. Движение по сыпям, по травянистым склонам. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Характеристика водных препятствий и способы их преодоления
10	14.11	Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Понятие меню, правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

11	21.11	Страховочные системы, каски, перчатки Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.
12	28.11	Узлы. Виды и назначение узлов
13	05.12	Узлы. Виды и назначение узлов

14	12.12	Освоение техники вязания узлов, вязание на скорость. Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение.
15	19.12	Освоение техники вязания узлов, вязание на скорость. Понятие опасной и безопасной зоны. Командная страховка и сопровождение.
16	26.12	Самостраховка. Промежуточные точки страховки. Виды склонов Движение по склонам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки.
17	09.01	Самостраховка. Промежуточные точки страховки. Виды склонов Движение по склонам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки.
18	16.01	Движение по болоту. Переправа через овраг и реку. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.
19	23.01	Движение по болоту. Переправа через овраг и реку. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.
20	30.01	Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдерживание.
21	06.02	Освоение техники движения по склонам. Самонаведение перил при подъеме и спуске, самосдерживание.
22	13.02	Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой.
23	20.02	Переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником», с перильной страховкой.
24	27.02	Наведение и снятие переправы.
25	05.03	Наведение и снятие переправы.
26	12.03	Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п.
27	19.03	Работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.
28	02.04	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.
29	09.04	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

30	16.04	Ориентирование карты по компасу.
31	23.04	Ориентирование -лабиринт
32	30.04	Ориентирование -лабиринт
33	07.05	Ориентирование -лабиринт
34	14.05	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.
35	21.05	Участие в первенстве Кармаскалинского района по спортивному туризму «Дистанция пешеходная связка»

Материальное-техническое обеспечение-место проведения занятий: - в теплое время года (при проведении практических занятий) –школьный двор, турплощадка Центра, выезды на местность;
- в холодное время года (при проведении практических занятий)-спортзал
- при проведении теоретических занятий-учебные кабинеты

Материально-техническая база включает в себя следующее оборудование:

А) Для проведения теоретических занятий:

- 1.Классная доска,
- 2.Мультимедийная установка,
- 3.Ноутбук,
- 4.Дидактические пособия: видео и фотоматериал

Б) Для проведения практических занятий:

- 1.Навигатор
- 2.Карты
- 3.Компасы
- 4.Призмы для ориентирования
- 5.Компостеры
- 6.Туристское бивачное оборудование: палатки, тенты, котлы варочные, коврики, спальники
- 7.Специальное оборудование для преодоления естественных препятствий: ИСС (индивидуальная страховочная система), карабины, спусковые устройства, фиксирующие устройства, зажимы, ролики, веревки основные, веревки вспомогательные, каски

Методические материалы

В ходе реализации данной программы используются следующие методы целостного педагогического процесса:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- практические;
- метод творческой драматизации;
- поисково-исследовательский метод - самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий по поиску исторических материалов о крае, городе, районе, загадки названий станиц и городов края, района (топономика), выполнение проектов, рефератов, докладов;
- метод контроля: контроль успеваемости и качества усвоения программы, путем различных тематических игр, соревнований; самоконтроль, врачебный контроль;
- метод самореализации, самоуправления;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских мероприятиях и походах.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т.п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой. От небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход, протяженность несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений,

описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отсчета.

Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит в начале походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записи бесед с интересными людьми и т.д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

Литература

Научная педагогическая литература

1. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова Атлас добровольного спасателя, М. АСТ «Астрель»,2004
2. Ю.С.Константинов, Л.П.Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. М., 2011 г.
3. П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина Военно-спортивные игры 7-11 классы, Волгоград , Учитель,2009 г.
4. Ф.Кропф Спасательные работы в горах, М., изд. И.В.Балабанов 2008 г.
5. А.А.Самойленко Теория, методика и практика детско-юношеского туризма. Краснодар. 2011 г.
6. Методическое пособие Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей, М, 2012 г.
7. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования «Юный турист», Брянск,2010 г.
8. Учебно-методическое пособие для 1-4 класса Туристскокраеведческое направление внеурочной деятельности