

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол №1
от «27» августа 2024 года



Утверждаю
Директор школы-интерната №26
Бойко М.В.
Приказ №45 от 29 августа 2024 года

АДАптированная дополнительная образовательная
общеразвивающая программа

«Юные туристы-краеведы»

Начальные классы

Составил:

педагог дополнительного образования Кошеваров А.В.

В основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежит нормативно-правовая база:

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".

Национальный проект "Образование" – паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

Адаптированная программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Авторы: Смирнов Дмитрий Витальевич, судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук;

Константинов Юрий Сергеевич, судья всесоюзной категории по туризму, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации;

Маслов Анатолий Григорьевич, судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук.

Рецензенты: Н.Ф. Виноградова, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

А.А. Остапец-Свешников, мастер спорта СССР по туризму, доктор педагогических наук, профессор

Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., 2004 © ЦДЮТиК МО РФ, 2004

В адаптированную программу внесены изменения и дополнения с учетом специфики образовательного учреждения, ОГБОУ «Школа-интернат №26».

Пояснительная записка

В предлагаемой адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы специальной школы-интерната для слабовидящих детей. Уделяется особое внимание проблеме реабилитационного значения туристско-краеведческой деятельности и клинико-функциональным обоснованиям туристско-спортивных занятий для лиц с различными формами офтальмопатологии.

Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Это в полной мере относится и к слабовидящим детям. Проблема усугубляется тем, что зачастую воспитатели школы-интерната сдерживают активность ребенка со зрительной депривацией дополнительными ограничениями исходя из их безопасности, не предлагая, к сожалению, альтернативных решений по реализации биологической сущности детей.

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

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

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

Методическая проработка прогулок, походов и других туристских мероприятий имеет свои особенности:

- использование карт крупного масштаба и рельефно-графических карт с обозначением условных знаков рельефно-точечным шрифтом (по системе Брайля);

- сопровождение родителями, школьными инструкторами детско-юношеского туризма и медицинскими работниками (представителями медицинской службы школы-интерната);
- отработка особых способов прохождения маршрутов и преодоления препятствий (индивидуальные схемы движения, движение в связке, ориентирование по тропам, использование специального снаряжения и др.);
- задействование сохранных анализаторов на полисенсорной основе (распознавание характеристик природных, промышленных объектов и явлений посредством слуха, обоняния, осязания и др.).

Содержание программ рассчитано на четыре года занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый состав группы 1-го года обучения – до 15 человек, 2-го и последующих лет – до 10 - 12 человек. Возраст учащихся 7-11 лет. Занятия проводятся 5 часов в неделю, 2 часа из которых предназначены для организации походов и туристических прогулок.

Примерная адаптированная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 170 часов в год, с сентября по май включительно на два года обучения. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при психолого-педагогической и врачебно-медицинской поддержке, соответствующей уровню здоровья и подготовленности воспитанников школы-интерната.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности

обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение

художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов и подготовка электронных презентаций).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций. В главу угла всегда ставиться безопасность мероприятий, обучение основам безопасности жизнедеятельности в окружающей среде.

Содержание адаптированной программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Занимающиеся 1-2-го года непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьей, своим классом, школой, микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Занимающиеся 3-4-го года расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелеными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных походах по родному краю - ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность с младшими школьниками 1-4-х классов необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и

проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты - инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

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

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Адаптированная программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико - функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (1-й год обучения)**

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
<i>Всего по данному разделу:</i>		4	2	2
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	2	1	1
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	5	1	4
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	16	2	14
<i>Всего по данному разделу:</i>		34	9	25
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	5	1	4
<i>Всего по данному разделу:</i>		12	3	6
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	3	1	2
4.2	Ориентирование на местности	15	4	11
4.3	Виды туристского ориентирования	8	2	6
4.4	Экскурсионное ориентирование	10	2	8
<i>Всего по данному разделу:</i>		36	9	27
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена юного туриста	2	1	1
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
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	4	1	3
<i>Всего по данному разделу:</i>		16	5	11
6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	2	1	1

6.2	Моя школа	2	1	1
6.3	Природа моего края	12	2	8
<i>Всего по данному разделу:</i>		16	6	10
7.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма			
7.1	Пешеходный туризм	12	2	10
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10
7.3	Лыжный туризм	18	2	16
<i>Всего по данному разделу:</i>		32	6	26
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	13	1	12
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	7	1	6
<i>Всего по данному разделу:</i>		20	2	18
ИТОГО:		170	49	121
Зачетный летний поход – вне сетки часов				

**УЧЕБНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

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. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний,

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

Отработка практических навыков по отслеживанию маршрута движения восстановлению потерянного направления.

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 и 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 рюкзака, 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.

Практические занятия

Игра-соревнование «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 (спортивной карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

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

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

Отработка действий по оказанию помощи слабым участникам движения.

Отработка действий по безопасному прохождению усложненных участков местности.

3. Албука 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 (ориентирование по тропам).

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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-соревнование 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 санитар туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитар 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 аптечка

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 листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание 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 преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеofilьмов 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 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.

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 рюкзаке; 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 «серпантинном», 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 занимающихся

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 (соревновательной) 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 занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) 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 спортивной карты.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (2-й год обучения)

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практик а
1.	Введение			
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1
<i>Всего по данному разделу:</i>		4	2	2
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	1	2
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	3	1	2
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	3	1	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3	1	2
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	1	5
2.8	Туристская группа в походном строю	8	1	7
<i>Всего по данному разделу:</i>		32	8	24
3.	Основы топографии			
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	2	0	2
3.2	План местности	3	0	3
3.3	Условные топографические знаки	6	1	5
<i>Всего по данному разделу:</i>		11	1	10
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование			
4.1	Компас и его устройство	2	1	1
4.2	Ориентирование по компасу	3	1	2
4.3	Ориентирование по плану	3	1	2
4.4	Ориентирование на местности	8	1	7
4.5	Виды туристского ориентирования	6	1	5
4.6	Экскурсионное ориентирование	4	1	3
<i>Всего по данному разделу:</i>		26	6	20
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	1	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская	3	1	2

	аптечки			
--	---------	--	--	--

5.5	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3
<i>Всего по данному разделу:</i>		16	5	11
6.	Основы краеведения			
6.1	Родословие	3	1	2
6.2	Земляки	5	1	4
6.3	Азбука краеведения	6	1	5
<i>Всего по данному разделу:</i>		14	3	11
7.	Спортивно-оздоровительный туризм			
7.1	Пешеходный туризм	9	1	8
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	7	1	6
7.3	Туристские узлы и их применение	10	2	8
7.4	Лыжный туризм	12	2	10
<i>Всего по данному разделу:</i>		38	6	32
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка			
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	24	2	22
8.2	Психолого-педагогическая и медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	5	1	4
<i>Всего по данному разделу:</i>		29	3	26
ИТОГО :		170	34	136
Зачетный летний поход – вне сетки часов				

**УЧЕБНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

1-й год обучения

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных

достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый учебный год.

Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы - помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

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 и 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 рюкзака, 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.

Практические занятия

Игра-соревнование «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 (спортивной карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

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

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

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

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

Отработка действий по оказанию помощи слабым участникам движения.

Отработка действий по безопасному прохождению усложненных участков местности.

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 (ориентирование по тропам).

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. 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-соревнование 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 аптечка

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 листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание 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 преодоления 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 рюкзаке; 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 «серпантинном», 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 занимающихся

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 (соревновательной) 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 занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) 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 спортивной карты.

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.

**Календарно-тематический план
рабочая программа «Юные туристы-краеведы» (2 год обучения)**

Даты	Тема и занятие учебного дня	Время (часы) учебного дня	Время (часы) на занятие (тему)
	Т.1 Введение Зан.1.1 Познавательная роль туризма. Меры безопасности при проведении занятий, туристских соревнований, прогулок, походов, экскурсий и других туристских мероприятий.	2	4
	Т.1 Введение Зан.1.2 Правила поведения юных туристов	2	
	Всего на тему №1		4
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.1 Основы безопасности дома, в школе, в музее	1	3 (Зан.2.1)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.1 Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.2 Основы безопасности в природной среде	2	3 (Зан.2.2)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.2 Основы безопасности в природной среде	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.3 Личное снаряжение и уход за ним	2	3 (Зан.2.3)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.3 Личное снаряжение и уход за ним	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	1	3 (Зан.2.4)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.4 Питьевой режим на туристской прогулке	1	3 (Зан.2.5)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.5 Групповое снаряжение и уход за ним	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.5 Групповое снаряжение и уход за ним	2	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	2 (Зан.2.6)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.7 Организация биваков и охрана природы	1	5 (Зан.2.7)
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.7 Организация биваков и охрана природы.	2	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.7 Организация биваков и охрана природы.	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.7 Организация биваков и охрана природы.	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.8 Туристская группа в походном строю.	1	8 (Зан.2.8)

	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.8 Туристская группа в походном строю.	2	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.8 Туристская группа в походном строю.	1	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.8 Туристская группа в походном строю.	2	
	Т.2 Туристско-бытовые навыки юного туриста. Зан.2.8 Туристская группа в походном строю.	2	
Всего на тему №2:			30
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.2 Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	1	3 (Зан.8.2)
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.2 Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	2	
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.	1	2 (Зан.3.1)
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение.	1	
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.2 План местности.	1	3 (Зан.3.2)
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.2 План местности.	2	
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.3 Условные топографические знаки.	1	6 (Зан.3.3)
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.3 Условные топографические знаки.	2	
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.3 Условные топографические знаки.	2	
	Т.3 Основы топографии. Зан.3.3 Условные топографические знаки.	1	
Всего на тему № 3			11
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	2	10 (Зан.7.1)
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.1 Пешеходный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	2	7 (Зан.4.2)
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	2	10 (Зан.4.3)
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	1	

	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	2	19 (Зан.4.4)
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.3 Туристские узлы и их применение	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	1	
	Т.4 Спортивно-оздоровительный туризм Зан.4.4 Лыжный туризм	2	
Всего на тему № 4			39
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.1 Компас и его устройство.	2	2 (Зан.5.1)
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.1 Ориентирование по компасу.	2	3 (Зан.5.2)
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.2 Ориентирование по компасу.	1	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.3 Ориентирование по плану.	2	3 (Зан.5.3)
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.3 Ориентирование по плану.	1	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.4 Ориентирование на местности.	1	8 (Зан.5.4)
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.4 Ориентирование на местности.	1	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.4 Ориентирование на местности.	2	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.4 Ориентирование на местности.	2	

	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.4 Ориентирование на местности.	1		
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5. 4 Ориентирование на местности.	1		
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.5 Виды туристского (спортивного) ориентирования.	1	5 (Зан.5.5)	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.5 Виды туристского (спортивного) ориентирования.	2		
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.5 Виды туристского (спортивного) ориентирования.	1		
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.6 Экскурсионное ориентирование.	1		
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.6 Экскурсионное ориентирование.	1	3 (Зан.5.6)	
	Т.5 Туристское и экскурсионное ориентирование. Зан.5.6 Экскурсионное ориентирование.	2		
Всего на тему № 5:			24	2
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.1 Личная гигиена туриста.	1	3 (Зан.6.1)	
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.1 Личная гигиена туриста.	2		
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6. . 2 Оказание первой доврачебной помощи.	2	3 (Зан.6.2)	
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6. 2 Оказание первой доврачебной помощи.	1		
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.3 Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	2	3 (Зан.6.3)	
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.3 Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.	1		
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.4 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	1	3 (Зан.6.4)	
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.4 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	1		
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.4 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.	1		
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.5 Способы транспортировки пострадавшего.	1	3 (Зан.6.5)	
	Т.6 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Зан.6.5 Способы транспортировки пострадавшего.	2		
Всего на тему № 6:			15	
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.1 Родословие.	1	3 (Зан.7.1)	
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.1 Родословие.	2		
18.04.	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.2 Земляки.	2	5	

			(Зан.7.2)
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.2 Земляки.	1	
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.2 Земляки.	2	
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.3 Азбука краеведения.	2	
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.3 Азбука краеведения.	1	6
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.3 Азбука краеведения.	2	(Зан.7.3)
	Т.7 Основы краеведения. Зан.7.3 Азбука краеведения.	1	
Всего на тему № 7:			14
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	22
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	(Зан.8.1)
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	
	Т.8 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Зан.8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	