

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

/ Директор МКОУ

«Ключиковская СОШ»

Е.В. Ямщикова

Приказ № 212 от 01.09.2020 г.



Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности: туризм

Класс: 5-9

Уровень общего образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,
учитель физической культуры
1 кв. к.,

Ключики, 2020

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа туристического кружка спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2017 г. №1897.

Рабочая программа туристического кружка спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 5-6, 7-9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на четырехгодичное обучение: первый и второй год обучения – 70 часов (2 часа в неделю); третий и четвертый год обучения – 70 часов (2 часа в неделю). Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Отличительные особенности программы.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми,

окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Программа второго года обучения направлена на совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, полученных в первом году занятий по основам пешеходного и лыжного туризма. Учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Совершают туристические походы, в которых закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Программа третьего и четвертого года обучения направлена на дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по пешеходному и лыжному туризму, значительное внимание уделяется тактике и технике походов.

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям

длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Программа направлена на решение следующих задач:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках
- географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой
- и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений
- и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком
- собственной ответственности за свое здоровье.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

- Для реализации программы используются следующие методы обучения:
- Метод проектов.
- Поисково-исследовательский метод.
- Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания и умения, полученные на занятиях, проверяются тестированием, во время бесед, практических работ и походов. Итоговая проверка знаний и умений на соответствие звания «Юный турист России» и «Турист России» назначается и проводится комиссией РДЦТ по заявке педагога.

В рамках реализации программы запланировано 2 районных слета туристов, во время которых проверяются туристические навыки, подготовленность коллективов к прохождению туристских маршрутов. Также предлагается принимать участие в городских и областных туристских мероприятиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-2-го года обучения (5-6кл)

Вводное занятие.

Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях. Кодекс путешественника. План работы на учебный год. Виды спортивного туризма. Классификация походов.

Раздел 1. Туристско-краеведческая подготовка.

1.1 Туристское снаряжение.

Понятие личного и группового снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения. Специфика подбора снаряжения в зависимости от вида похода и метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Топографический набор. Фотокинонабор. Приборы для метеонаблюдений. Спорткультуринвентарь. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практическая работа: составление списков личного снаряжения для 1-дневного похода и похода с ночлегом в различных сезонных условиях. Составление списков группового снаряжения.

1.2 Укладка рюкзака.

Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Рюкзаки – самоделки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практическая работа: укладка рюкзака для однодневного и двухдневного похода.

1.3 Организация питания в походе.

Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов. Распределение продуктов между участниками. Ядовитые и съедобные грибы, ягоды, растения.

Практическая работа: составление меню и списка продуктов для однодневного и двухдневного похода.

1.4 Безопасность туристских путешествий.

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии.

1.5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена. Уход за ногами. Обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Купание в походе. Способы обеззараживания питьевой воды. Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при кровотечении, переохлаждении, обморожении, простудном заболевании, потертости, ушибе, переломе, отравлении, тепловом ударе, укусах насекомых и пресмыкающихся. Зависимость способа

транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практическая работа: составление списка походной медицинской аптечки. Накладывание повязок.

1.6 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погоды, экологические, эстетические, гигиенические требования. Планирование и разбивка бивака. Организация бивачных работ:

- Планирование территории бивака, учет направления ветра, освещенности места, сырости;
- Распределение работ по устройству и свертыванию бивака. Место для установки палаток. Недопустимость (кроме крайних случаев) использования лапника в качестве подстилки. Место для вещей в палатке. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Выбор топлива и растопки. Укрытие дров от дождя. Техника безопасности при работе с пилой и топором. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Свертывание бивака. Ямы для отбросов. Уборка мусора.

Практическая работа: Установка палатки. Разведение костра.

1.7 Топография и ориентирование на местности.

Определение понятия «карта». Отличие плана от карты. Определение понятия «масштаб». Классификация карт. Номенклатура карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования, устройство компасов, цена деления компаса. Пользование компасом в походе. Ориентирование по солнцу, звёздам, местным предметам. Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный. **Практическая работа:** Запоминание и распознавание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования. Решение задач на построение азимутов и определение сторон горизонта. Работа с компасом: определение сторон горизонта и азимута.

Практическая работа на местности: Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Определение высоты предметов. Определение ширины реки. Ориентирование на местности при помощи карты.

1.8 Изучение района путешествия.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Экономика и культура края, перспектива его развития. Памятники природы, истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Сбор краеведческого материала о районе похода. Выполнение краеведческих заданий в походе. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы. Естественные препятствия в походе. Движение по: мокрому грунту, подлеску. Переправы через реки, овраги. Страховочная система. Самостраховка. Перильная техника. Движение по тонкому льду. Движение серпантинном. Правила поведения в пещерах и на лавиноопасных участках.

Практическая работа: Туристские узлы. Страховочная система. Самостраховка.

Практическая работа на местности: Организация самостраховки. Преодоление бревна, оврага. Движение по склону. Перильная техника. Движение по тонкому льду. Движение серпантинном.

1.10 Основы выживания в походе.

Случаи экстремальных ситуаций в походе. Действия участника, отставшего от группы. Ночёвка в лесной зоне. Построение убежища. Возможности человеческого организма.

Практическая работа на местности: Построение убежища.

1.11 Подведение итогов похода.

Оформление результатов наблюдений на маршруте. Дневник и летопись группы. Походный дневник - газета. Обязанности ответственного за ведение походного дневника. Личные отзывы участников о походе.

Практическая работа: Оформление дневника фотолетописи похода.

Раздел 2. Организаторская подготовка.

2.1 История развития туристско-краеведческого движения, туристские традиции.

Самодеятельная основа туризма. Законы туристской группы. Традиции в подготовке, проведении и подведении итогов путешествий. Место песни в туристском коллективе.

2.2 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением (завснар), проводник (штурман), краевед, медик, фотограф, хронометрист, ответственный за ведение походного дневника и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, костровой, ответственные за установку палаток. Дежурство у печки в зимнем походе.

2.3 Подготовка похода.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение карт, литературы, отчётов о походах, получение сведений от людей, прошедших планируемый маршрут.

Виды туристских маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, комбинированный. Распределение нагрузки в походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. График дневных переходов. Подготовка личного и общественного снаряжения. **Практическая работа:** Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Раздел 3. Судейская подготовка.

3.1 Туристские соревнования.

Виды туристских соревнований. Основная цель соревнований ~ проверка готовности участников в условиях максимально приближённых к походным. Подготовка к туристским слётам (спортивная и конкурсная программы). Лично-командные соревнования. Комплексный комбинированный маршрут. Кросс-поход. Полоса препятствий. Эстафета. Тактика туристских соревнований. Обязанности орг. комитета и главной судейской коллегии. Обязанности судей на этапах. Таблица штрафов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Тренировки к туристским соревнованиям и походам.

4.2. Походы.

4.3. Слёты туристов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2-го года обучения

№	Содержание	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	
1. Туристско-краеведческая подготовка		52		
1.1	Туристское снаряжение	4	2	2
1.2	Укладка рюкзака	2	1	1
1.3	Организация питания в походе	4	2	2
1.4	Безопасность туристских путешествий	1	1	
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	5	2	3
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.7	Топография и ориентирование на местности.	12	4	8
1.8	Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности.	2	2	
1.9	Техника преодоления естественных препятствий.	10	2	8
1.10	Основы выживания в походе.	4	2	2
1.11	Подведение итогов похода.	2		2
2. Организаторская подготовка		8		
2.1	История развития туристско-краеведческого движения	2	2	
2.2	Туристские должности в группе	2	2	
2.3	Подготовка похода	4	2	2
3. Судейская подготовка		2		
3.1	Туристские соревнования	2	2	
4. Специальная физическая подготовка		80		
4.1	Тренировки к туристским соревнованиям и походам	40		40
4.2	Походы.			
4.2	Турслёты и соревнования туристов	40		40
Итого:		144	30	114

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2-го года обучения (5-6кл)

№ п/п	Тема занятия
1	Вводное занятие (2ч.)
2	План работы на учебный год. Виды спортивного туризма.
1. Туристско-краеведческая подготовка 52	
Туристское снаряжение (4ч.)	
3	Понятие личного и группового снаряжения.
4	Перечень личного и группового снаряжения. Специфика подбора снаряжения. Ремонтный набор. Топографический набор.
5	Требования к снаряжению.
6	Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка.
Укладка рюкзака(2ч.)	
7	Укладка рюкзака
8	Практическая работа: Укладка рюкзака
Организация питания в походе (4ч.)	
9	Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом.
10	Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов.
11	Ядовитые и съедобные грибы, ягоды, растения.
12	Практическая работа: составление меню и списка продуктов для однодневного и двухдневного похода.
Безопасность туристских путешествий (1ч.)	
13	Безопасность туристских путешествий.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (5ч.)	
14	Личная гигиена.
15	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде.
16	Способы обеззараживания питьевой воды.
17	Профилактика и оказание первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего.
18	Практическая работа: составление списка походной медицинской аптечки. Накладывание повязок.
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6ч.)	
19	Требования к месту бивака
20	Планирование территории бивака, учет направления ветра, освещенности места, сырости
21	Распределение работ по устройству и свертыванию бивака. Место для установки палаток.
22	Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра.
23	Техника безопасности при работе с пилой и топором. Раздача пищи. Соблюдение правил противопожарной безопасности.
24	Практическая работа: Установка палатки. Разведение костра.
Топография и ориентирование на местности (12ч.)	

25	Определение понятия «карта». Отличие плана от карты.
26	Определение понятия «масштаб».
27	Классификация карт. Номенклатура карт.
28	Условные топографические обозначения.
29	Условные знаки карт для спортивного ориентирования, устройство компасов, цена деления компаса.
30	Пользование компасом в походе.
31	Ориентирование по солнцу, звёздам, местным предметам
32	Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный.
33	Практическая работа: Запоминание и распознавание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования.
34	Практическая работа: Запоминание и распознавание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования.
35	Практическая работа: Решение задач на построение азимутов и определение сторон горизонта.
36	Практическая работа: Работа с компасом: определение сторон горизонта и азимута.
Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности (2ч.)	
37	Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности.
38	Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности.
Техника преодоления естественных препятствий (10ч.)	
39	Техника преодоления естественных препятствий.
40	Туристские узлы.
41	Туристские узлы.
42	Естественные препятствия в походе. Самостраховка.
43	Естественные препятствия в походе. Самостраховка.
44	Движение по: мокрому грунту, подлеску.
45	Переправы через реки, овраги.
46	Страховочная система. Самостраховка.
47	Перильная техника.
48	Движение по тонкому льду. Движение серпантинном.
49	Правила поведения в пещерах и на лавиноопасных участках.
Основы выживания в походе (4ч.)	
50	Случаи экстремальных ситуаций в походе. Возможности человеческого организма.
51	Действия участника, отставшего от группы.
52	Практическая работа на местности: Ночёвка в лесной зоне

	Построение убежища.
53	Практическая работа на местности: Построение убежища.
Подведение итогов похода (2ч.)	
54	Оформление результатов наблюдений на маршруте. Походный дневник - газета.
55	Обязанности ответственного за ведение походного дневника. Личные отзывы участников о походе. Практическая работа: Оформление дневника фотолетописи похода.
2. Организаторская подготовка (8ч.)	
История развития туристско-краеведческого движения (2ч.)	
56	Самодетельная основа туризма. Законы туристской группы. Место песни в туристском коллективе.
57	Традиции в подготовке, проведении и подведении итогов путешествий
Туристские должности в группе (2ч.)	
58	Должности в группе постоянные и временные.
59	Временные должности: дежурные по кухне, костровой, ответственные за установку палаток. Дежурство у печки в зимнем походе.
Подготовка похода (4ч.)	
61	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.
62	Виды туристских маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, комбинированный.
63	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.
64	Практическая работа: Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
3. Судейская подготовка	
Туристские соревнования (2ч.)	
65	Виды туристских соревнований. Подготовка к туристским слётам (спортивная и конкурсная программы).
66	Обязанности судей на этапах. Таблица штрафов.
4. Специальная физическая подготовка (4ч.)	
67	Тренировки к туристским соревнованиям и походам.
68	Тренировки к туристским соревнованиям и походам.
69	Походы.
70	Слёты туристов.

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3-4-го года обучения(7-9кл)

Вводное занятие.

Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Планы на учебный год.

Раздел 1. Туристско-краеведческая подготовка.

1.1 Туристское снаряжение.

Специфика подбора снаряжения в зависимости от видов туризма. Страховочное снаряжение (страховочная система, кошки, жумары, ледоруб, айсбаль, крючья скальные и ледовые, ледоруб, лавинная лопата и шнур). Маска. Защитные очки. Катамараны. Байдарки, каяки, спасжилеты. Велорюкзак, велосумки. Примусное хозяйство, газовые горелки.

Практическая работа: изготовление маски, костровых тросиков и другого снаряжения необходимого в походах.

1.2 Укладка рюкзака.

Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов, примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов.

1.3 Организация питания в походе.

Использование новых видов продовольствия: сублимированные продукты, высококалорийные смеси. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Пример облегчения дневной раскладки. Использование сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Организация питания при переезде по железнодорожной дороге к району путешествия.

1.4 Безопасность туристских путешествий.

Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Обеспечение безопасности при преодолении препятствий в сложном туристском походе.

1.5 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Приемы самоконтроля самочувствия на маршруте. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Транспортировка пострадавшего на большие расстояния. Изготовление волокуш. Проведение действий реанимации (искусственное дыхание).

Практическая работа: изготовление волокуш. Проведение действий по реанимации.

1.6 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Учет возможных сходов лавин, селя, камнепадов при выборе места для бивака. Построение снежных стенок и игле, снежных пещер и траншей. Использование костров для обогрева при организации ночлега в экстремальной ситуации.

Практическая работа на местности: построение снежных стенок, иглу, снежных пещер и траншей. Устройство укрытий с использованием костра для обогрева.

1.7 Топография и ориентирование на местности.

Совершенствование навыков ориентирования. Особенности ориентирования в тумане, темноте, движение в условиях ограниченной видимости. Роль разведки. Обзорные точки. Действия группы при потере ориентирования.

Практическая работа: ориентирование по карте.

1.8 Изучение района путешествия.

Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Коллекционирование. Музейная деятельность. Порядок описания краеведческих экспозиций, выставок. Использование краеведческих материалов в разработке туристских маршрутов и экскурсий.

Практическая работа на местности: описание памятника природы. Составление экскурсии по краеведческим объектам своего населенного пункта.

1.9 Техника преодоления естественных препятствий.

Препятствия в пешем, лыжном, водном, горном походе. Транспортировка пострадавшего через препятствия. Совершенствование навыка безопасного преодоления препятствий.

Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.10 Основы выживания в походе.

Характеристика условий, создающих затруднения для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стоянки). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими

1.11 Подведение итогов похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение «точки» - отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.
Практическая работа: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Подготовка и проведение «точки».

Раздел 2. Организаторская подготовка.

2.1 Нормативные документы по туризму:

1. инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками.
2. правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
3. разрядные требования по спортивному туризму.
4. положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
5. положение о присвоении звания «Юный турист России» и «Турист России».

2.2 Содержание деятельности инструктора – 4 часа.

Права и обязанности инструктора – стажера. Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.

Раздел 3. Судейская подготовка.

3.1 Туристские соревнования.

Порядок подготовки и проведения туристских соревнований и слетов. Организация и проведение школьного турслета. Спортивная и конкурсная программа.

Практическая работа: подготовка и проведение школьного турслета.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1 Тренировки к туристским соревнованиям и походам.

4.2 Походы.

4.3 Слёты туристов.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4-го года обучения (7-9кл)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
	Вводное занятие	1	1	
1. Туристско-краеведческая подготовка		55		
1.1	Туристское снаряжение	4	1	3
1.2	Укладка рюкзака	1	1	
1.3	Организация питания в походе	2	2	
1.4	Безопасность туристских путешествий	4	4	
1.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
1.7	Топография и ориентирование на местности.	4	2	2
1.8	Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности.	6	2	4
1.9	Техника преодоления естественных препятствий.	10	1	9
1.10	Основы выживания в походе.	6	6	
1.11	Подведение итогов похода.	6		6
2. Организаторская подготовка		6		
2.1	Нормативные документы по туризму	2	2	
2.2	Содержание деятельности инструктора	4	4	
3. Судейская подготовка		6		
3.1	Туристские соревнования	6	2	4
4. Специальная физическая подготовка		76		
4.1	Тренировки к туристским соревнованиям и походам	36		36
4.2	Походы.			
4.2	Турслёты и соревнования туристов	40		40
Итого:		144	31	113

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4-го года обучения (7-9кл)

№ п/п	Тема занятия
Вводное занятие (1ч.)	
1	Запись в детское объединение. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Планы на учебный год..
1. Туристско-краеведческая подготовка 55	
Туристское снаряжение (4ч.)	
2	Специфика подбора снаряжения в зависимости от видов туризма.
3	Страховочное снаряжение
4	Катамараны. Байдарки, каяки, спасжилеты. Велорюкзаки, велосумки. Примусное хозяйство, газовые горелки.
5	Практическая работа: изготовление снаряжения необходимого в походах.
Укладка рюкзака(1ч.)	
6	Практическая работа: Укладка рюкзака
Организация питания в походе (4ч.)	
7	Организация питания в однодневном походе и походе с ночлегом.
8	Организация питания при переезде по железнодорожной дороге к району путешествия.
Безопасность туристских путешествий (4ч.)	
9	Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском путешествии.
10	Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.
11	Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.
12	Обеспечение безопасности при преодолении препятствий в сложном туристском походе
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6ч.)	
13	Приемы самоконтроля самочувствия на маршруте.
14	Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения.
15	Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими.
16	Транспортировка пострадавшего на большие расстояния. Изготовление волокуш.
17	Проведение действий реанимации (искусственное дыхание).
18	Практическая работа: изготовление волокуш. Проведение действий по реанимации.
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6ч.)	
19	Учет возможных сходов лавин, селя, камнепадов при выборе места для бивака.

20	Построение снежных стенок и игле, снежных пещер и траншей.
21	Использование костров для обогрева при организации ночлега в экстремальной ситуации
22	Практическая работа на местности: построение снежных стенок, иглу, снежных пещер и траншей.
23	Практическая работа на местности: построение снежных стенок, иглу, снежных пещер и траншей.
24	Практическая работа на местности: устройство укрытий с использованием костра для обогрева.
Топография и ориентирование на местности (4ч.)	
25	Совершенствование навыков ориентирования.
26	Особенности ориентирования в тумане, темноте, движение в условиях ограниченной видимости
27	Действия группы при потере ориентирования.
28	Практическая работа: ориентирование по карте.
Изучение района путешествия. Родной край, его природные особенности (6ч.)	
29	Правила хранения и использования исторических документов и других материалов.
30	Музейная деятельность. Порядок описания краеведческих экспозиций, выставок
31	Использование краеведческих материалов в разработке туристских маршрутов и экскурсий
32	Практическая работа на местности: описание памятника природы.
33	Практическая работа на местности: Составление экскурсии по краеведческим объектам своего населенного пункта
34	Практическая работа на местности: Составление экскурсии по краеведческим объектам своего населенного пункта, описание памятника природы
Техника преодоления естественных препятствий (10ч.)	
35	Препятствия в пешем, лыжном, водном, горном походе.
36	Практическая работа на местности: Транспортировка пострадавшего через препятствия.
37	Практическая работа на местности: Совершенствование навыка безопасного преодоления препятствий
38	Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего.
39	Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего.
40	Практическая работа на местности: Отработка навыков преодоления препятствий.
41	Практическая работа на местности: Отработка навыков преодоления препятствий.

42	Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего. Отработка навыков преодоления препятствий.
43	Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего. Отработка навыков преодоления препятствий.
44	Практическая работа на местности: транспортировка пострадавшего. Отработка навыков преодоления препятствий.
Основы выживания в походе (6ч.)	
45	Характеристика условий, создающих затруднения для нормального движения и ориентации.
46	Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации
47	Организация бивака в экстремальных ситуациях.
48	Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.
49	Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.
50	Случаи экстремальных ситуаций в походе.
Подведение итогов похода (6ч.)	
51	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
52	Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.
53	Проведение «точки» - отчетного вечера.
54	Подготовка газеты или выставки по итогам похода.
55	Практическая работа: ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
56	Практическая работа: Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Подготовка и проведение «точки».
2. Организаторская подготовка (6ч.)	
Нормативные документы по туризму (2ч.)	
57	Инструкция по организации и проведению туристских походов. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
58	Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Положение о присвоении звания «Юный турист России» и «Турист России».
Содержание деятельности инструктора (4 ч.)	
59	Права и обязанности инструктора – стажера.
60	Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.
61	Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.
62	Обучение новичков простейшим туристско-краеведческим умениям и навыкам в походных условиях.
3. Судейская подготовка (6ч.)	

Туристские соревнования (6ч.)	
63	Порядок подготовки и проведения туристских соревнований и слетов.
64	Организация и проведение школьного турслета.
65	Спортивная и конкурсная программа.
66	Практическая работа: подготовка и проведение школьного турслета.
67	Практическая работа: подготовка и проведение школьного турслета.
68	Практическая работа: подготовка и проведение школьного турслета.
Специальная физическая подготовка (2ч.)	
69	Тренировки к туристским соревнованиям и походам.
70	Походы. Турслёты и соревнования туристов

Предполагаемая результативность курса и формы подведения итогов реализации программы.

Содержание курса тренировок к туристским соревнованиям и походам.

Способы передвижения. Походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставным и окрестным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег вперёд, назад, вправо, влево. Бег на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад. Бег с изменениями направления и скорости, семенящий бег, бег с внезапными остановками.

Упражнения для развития мышц. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя), движение руками - сгибание и разгибание, вращение и махи, отведение и приведение, рывки, движения руками в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения для ног: поднимание на носках, сгибание ног в коленях, тазобедренных суставах, приседания, отведение и приставление ноги. Махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады с пружинистым покачиванием, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки с одной и двух ног вперёд, вверх, в стороны.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, поворот туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, принятие положения сидя из положения лёжа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Лыжи. Изучение различной техники ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Ходьба на лыжах на различные дистанции. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. 22 1

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, волейбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

Развитие выносливости. Марш-броски и туристские походы. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности. Ходьба на лыжах. Преодоление туристской полосы препятствий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Развитие быстроты. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Эстафеты. Упражнения со скакалкой.

Развитие ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту. Прыжки вниз.

Развитие координации. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, лестнице, по крутым склонам оврагов, ручьёв. Элементы скалолазания.

Развитие силы. Ходьба «гусиным шагом» в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лёжа с помощью и без помощи партнёра.

Переноска пострадавшего различными приёмами. Переноска на руках, в одиночку, вдвоём, переноска с использованием подручных средств: бухты верёвки, рюкзака. Транспортировка пострадавшего на скальном рельефе.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, «полушпагаты», маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и развитие подвижности суставов. Различные упражнения в сгибании и разгибании туловища.