

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Соколовый
муниципального образования «Город Саратов»

Одобрено

Согласовано

Утверждено

на заседании школьного

**методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ**

Заместитель директора
по УВР

Директор школы

_____ **Агаркова Л. С.**

_____ **Гордеева А.Х.**

_____ **Щеников П.Г.**

Протокол № 1 от 27.08.2023

28.08.2023

Приказ № от 29.08.2023

Рабочая программа

**« Юный турист спасатель»
(туристско-краеведческая направленность)**

*Сапрыкин Валентин Михайлович
Учитель ОБЖ и физической культуры*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курс «Спортивный туризм» 4-11 классы

2023 – 2025 гг. (период реализации)

Общее количество часов: 144 часов (2 часа в неделю); (итого за период обучения 288 часа)

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Спортивный туризм» составлена на основе нормативных документов:

-Закон Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

-Концепция модернизации Российского образования;

-«Об основах туристской деятельности в РФ» № 132-ФЗ;

-Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233);

-Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений № 707 от 25.09. 2001 г.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая школой в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Рабочая программа дополнительного образования по курсу «Спортивный туризм» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму, который является одним из

приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты)

программы: Рабочая программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность Рабочей программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и т.д.

Целью внеурочной деятельности является: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

- пропаганда туризма, как эффективного средства воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков;
- 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;
- приобретение расширенных знаний об окружающем мире, овладение основами знаний по пешеходному туризму;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;
- социальная адаптация подростков в обществе;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, округом.

Содержание деятельности Рабочей программы основывается на следующих принципах: природосообразности, культуросообразности, учёта возрастных особенностей детей, коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

Направленность Рабочей программы:

Программа будет считаться реализованной, если за годы обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области спортивного и пешеходного туризма, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осуществлять туристическую и спортивную деятельность. Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Общая характеристика курса «Спортивный туризм»

Занятия на уроках спортивным туризмом успешно решают задачу получения учащимися разносторонней физической подготовки, способствуют развитию и совершенствованию у школьников навыков по спортивному туризму, как по одному из интереснейших видов спорта. Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Занятие спортивным туризмом гармонически развивает, все группы мышц. Систематические занятия спортивным туризмом совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребёнку.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на знакомой и незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Место в учебном плане

Курс «Спортивный туризм» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности.

Настоящая Рабочая программа рассчитана на подготовку учащихся 10-17 лет. Курс программы обучения – 3 года , построен на основе физиологических особенностей детей, уровня физической подготовленности. Педагогическая основа программы: компетентностный подход, индивидуальный подход, педагогика сотрудничества. Срок реализации программы 3 года, 2 занятие в неделю.

Программа состоит из разделов:

- основы туристской подготовки;
- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика спортивного туризма;
- основы выживания и медицинская подготовка.
- ориентирование и топография
- краеведение

Интеграция областей: ОБЖ, география, история , биология.

Занятия дополнительного образования по курсу «Спортивный туризм» стоят в учебном плане, как внеурочная деятельность.

Универсальные компетенции.

Общеучебные:

1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях.
2. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.
3. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Приуральского района.
4. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.
5. Элементарные основы гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики.
6. Питьевой режим. Рациональное питание.

Предметно-ориентированные:

1. Приёмы самоконтроля и умение контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности.
2. Подготовка к путешествию
3. Организация туристического быта.
4. Преодоление естественных препятствий в путешествии.
5. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий.
6. Ориентирование на местности.
7. Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно- климатических условиях.

Личностные:

1. Умение жить в коллективе и овладение секретами общения в нем.
2. Создание мотивации разумной организации досуга.
3. Коллективизм.
4. Взаимовыручка.

Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивный туризм»

Туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, он обладает огромным воспитательным потенциалом: приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Туристская деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся.

На занятиях по спортивному туризму школьник получает необходимые теоретические знания от учителя и старается эти знания применить на практике в различных нестандартных ситуациях. После прохождения дистанции учащихся обсуждают успехи и ошибки с товарищами, делится впечатлениями. Ученик тренирует память, так как нужно запомнить все возможные правила техники безопасности похода, страховки, узлов, знание и чтения топографических знаков и чтения простейших карт.

Занятия туризмом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формирования чувства коллективизма;
- воспитанию патриотических чувств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Туристические навыки – жизненно необходимы для человека любого возраста. Однажды приобретённые навыки туризма сохраняются у человека на всю жизнь.

Содержание курса «Спортивный туризм» Содержание курса направлено на развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный и осенний поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

Содержание реализуется по трем этапам. Первый этап (этап общефизической и специальной подготовки - учащиеся 7 класса) охватывает вопросы по начальной туристской подготовке, происходит формирование ячейки туристического актива. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристских мероприятий. Содержание второго уровня (этап начальной подготовки) направлено на непосредственную профессиональную туристскую подготовку учащихся 8-9 классов. На третьем уровне (этап спортивного совершенствования и спортивного мастерства) идет углубленное изучение темы, что позволит расширить знания учащихся по спортивному туризму в целом.

Формы организации: Наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека.

- Двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье школьника, а также сохранение окружающего мира;
- Изучение природного и культурно-исторического наследия родного края, обеспечивающее духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками

собственных навыков и умений. Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортплощадке или непосредственно на природе.

Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в специально оборудованных помещениях – тренажерном зале, спортивном зале. При проведении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Формами подведения итогов реализации рабочей программы дополнительного образования детей будут:

- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников;
- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в туристических слётах;
- результативность участия в спортивных соревнованиях;
- зачетный поход.

2.Календарно-тематическое планирование

(1-й год обучения,)

№п/п	Тема занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятия по плану	Дата проведения занятия фактическая
1	Туристские путешествия, истории развития туризма. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа	1	3.09.19	
2	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.	Рассказ	1	3.09.19	
3	Личное и групповое туристское снаряжение. Техника пешеходного туризма			5.09	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. <i>ОФП</i>	Практика		5.09	
5	Подготовка к походу, путешествию.		1	10.09	
6	Питание в туристском походе. <i>Скоростно- силовая подготовка</i>	Практика	1	10.09	
7	Туристские должности в группе. <i>ОФП</i>		1	12.09	
8	Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.	Беседа		12.09	

9	Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.	Практика	1	17.09	
10	Типы костров, правила их разведения. Техника пешеходного туризма. <i>ОФП</i>	Беседа	1	17.09	
11	Использование страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.	Практика	1	19.09	
12	Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. <i>ОФП</i>		1	19.09	
13	Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы	Практика	1	24.09	
14	Отработка приемов вязания простейших узлов. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Практика	1	24.09	
15	Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий.	Беседа Практика	1	26.09	
16	Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	1.10.19	
17	Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.	Беседа Практика	1	1.10	
18	Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте.	Беседа Практика	1	3.19	
19	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком		1	3.10	
20	Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий.	Беседа Практика	1	8.10	
21	Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. <i>Техника пешеходного туризма</i>		1	8.10	
22	Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.		1	15.10	
23	Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах		1	15.10	
24	Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания. Режим питьевой воды в походе. <i>Техника пешеходного туризма</i>		1	17.10	

25	Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.	Беседа Практика	1	17.10	
26	Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре.	Беседа Практика	1	22.10	
27	Соревнования по выбору, их разновидности и характеристика.		1	22.10	
28	Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий. Техника пешеходного туризма		1	24.10	
29	Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.	Беседа Практика	1	24.10	
30	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему.		1	29.10	
31	Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему.		1	29.10	
32	Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Техника пешеходного туризма	Беседа Практика	1	31.10	
33	Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.		1	31.10	
34	Понятие о групповом снаряжении и требования к нему.		1	5.11	
35	Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы.		1	5.11	
36	Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.		1	7.11	
37	Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт. Техника пешеходного туризма	Беседа Практика	1	7.11	
38	Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.		1	12.11	
39	Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.	Беседа Практика	1	12.11	
40	Типы костров, правила их разведения. Техника пешеходного туризма	Беседа Практика	1	14.11	
41	Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.		1	14.11	
42	. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.		1	19.11	
43	Организация работы по развешиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и			19.11	

	умывания, туалетов, мусорной ямы.				
44	Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Техника пешеходного туризма		1	21.11	
45	Развертывание и сворачивание лагеря. Разведение костра.		1	21.11	
46	Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах.	беседа	1	26.11	
47	Перекусы и организация горячего питания		1	26.11	
48	Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания. Режим питьевой воды в походе.		1	28.11	
49	Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре. Техника пешеходного туризма		1	28.11	
50	Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода.		1	3.12.19	
51	Назначение условных знаков. Деление топографических знаков на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков	Беседа Практика	1	3.12	
52	Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	5.12	
53	Типичные формы рельефа и их изображение на карте.		1	5.12	
54	Типичные формы рельефа и их изображение на карте. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	10.12	
55	Изучение на местности изображения местных предметов.		1	10.12	
56	Знакомство на местности с типичными формами рельефа. <i>Техника пешеходного туризма</i>		1	17.12	
57	Компас, работа с компасом. Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	17.12	
58	. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.		1	19.12	
59	Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный.		1	19.12	
60	Правила определения азимута и движение по известному азимуту. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	24.12	
61	Отработка действий по работе с компасом	Беседа Практика	1	26.12	
62	Отработка действий по работе с компасом. <i>ОФП</i>		1	2.01.2020	
63	Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе..	беседа	1	2.01.2020	

64	Воспитание волевых качеств средствами туризма: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания		1	8.01	
65	Законы, правила, нормы и традиции туризма. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	8.01	
66	Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения. <i>Скоростно-силовая подготовка</i>		1	9.01	
67	Разработка маршрута и плана-графика движения. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	9.01	
68	Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения группы. <i>Ориентирование на местности</i>		1	14.01	
69	Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода Подготовка личного и группового снаряжения	Беседа	1	14.01	
70	Задачи туристских слетов и соревнований. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	16.01	
71	Положения о слетах и соревнованиях. Условия проведения слетов и соревнований.		1	16.01	
72	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	Беседа	1	21.01	
73	. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.		1	21.01	
74	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.		1	23.01	
75	История развития спортивного туризма в России. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика		23.01	
77	История развития спортивного туризма в России. <i>Техника пешеходного туризма</i>		1	28.01	
78	Характеристика каждого вида.		1	28.01	
79	Значение топографических карт для туристов.		1	30.01	
80	Назначение и использование спортивных карт.		1	30.01	
81	. Понятие масштаба. Виды масштабов.		1	4.02.2020	
82	Способы и правила копирования карт.		1	4.02	
83	Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях. <i>Техника пешеходного туризма.</i>	Беседа Практика	1	6.02	
84	Определение азимута по Солнцу в разное время дня. <i>Ориентирование на местности</i>		1	6.02	
85	. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение.	Беседа Практика	1	11.02	
86	. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	11.02	
87	Упражнения на определение азимута движения	Беседа	1	13.02	

	по тени от Солнца. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Практика			
88	Спортивное ориентирование. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.		1	13.02	
89	Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.	Беседа	1	18.02	
90	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.		1	18.02	
91	Соревнования по маркированной трассе. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	20.02	
92	Соревнования по выбору, их разновидности и характеристика		1	20.02	
93	Эстафетное ориентирование	Беседа Практика	1	25.02	
94	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Беседа	1	25.02	
95	Измерение расстояний по карте и на местности . Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	27.02	
96	Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	27.02	
97	Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	3.03.2020	
98	Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	Беседа Практика	1	3.03	
99	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание.	беседа	1	5.03	
100	Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	5.03	
101	Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	10.03	
102	Закаливание водой, воздухом и солнцем		1	10.03	
103	Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	Беседа	1	12.03	
104	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.	беседа	1	12.03	
105	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений	беседа		17.03	
106	Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.	Беседа Практика	1	17.03	

	<i>Техника пешеходного туризма</i>				
107	Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.		1	19.03	
108	Личная аптечка и индивидуальные средства. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	19.03	
109	Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. <i>Техника пешеходного туризма</i>		1	24.03	
110	Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений.		1	24.03	
111	Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.	беседа	1	26.03	
112	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм.		1	26.03	
113	Заболевания в походе. Профилактика заболеваний травматизма. Респираторные и простудные заболевания. ОФП		1	31.03	
114	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	31.03	
115	. Способы обеззараживания питьевой воды. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	2.04.2020	
116	Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.		1	2.04	
117	Тепловой и солнечный удар, ожоги.		1	7.04	
118	Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией)...		1	7.04	
119	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	Беседа Практика	1	9.04	
120	Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы. Техника пешеходного туризма	Беседа Практика	1	9.04	
121	Искусственное дыхание не прямой массаж сердца	Беседа Практика	1	14.04	
122	Экскурсионные объекты родного края Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. .	беседа	1	14.04	
123	Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. <i>Ориентирование на местности</i>		1	16.04	
124	Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. <i>Скоростно-силовая подготовка</i>		1	16.04	
125	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	21.04	
126	Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.		1	21.04	
127	Врачебный контроль и самоконтроль туриста Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом.	беседа	11	23.04	

128	Порядок осуществления врачебного контроля. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	23.04	
129	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	28.04	
130	Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.		1	28.04	
131	Общая физическая подготовка. Требования к физической подготовке.		1	30.04	
132	Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	5.05.2020	
133	Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой. <i>Скоростно-силовая подготовка</i>		1	5.05	
134	Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног.	Беседа Практика	1	7.05	
135	Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. <i>ОФП</i>	Беседа Практика	1	7.05	
136	Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	12.05	
137	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		1	12.05	
138	Подготовка к походу путешеству Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения.	Беседа Практика	1	14.05	
139	Разработка маршрута и плана-графика движения. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	14.05	
140	Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения группы. <i>Ориентирование на местности</i>	Беседа Практика	1	19.05	
141	Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода Подготовка личного и группового снаряжения. <i>Техника пешеходного туризма</i>	Беседа Практика	1	19.05	
142	тестирование		1	21.05	
143	тестирование		1	21.05	
144	тестирование		1	26.05	
	итого		144 ч.		

3. Учебно-тематический план занятий 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1. Основы туристской подготовки.				
1.1.	Туристские путешествия, истории развития туризма	2	2	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	26	2	24
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	18	2	16
1.6.	Питание в туристском походе.	10	2	8
1.7.	Туристские должности в группе.	6	2	4
1.8.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	18	2	16
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	10	2	8
1.10	Подведение итогов туристского похода.	10	2	8
1.11	Туристские слеты, соревнования	34	2	32
Всего:		144	22	122
2. Топография и ориентирование.				
2.1.	Понятия о топографической и спортивной карте.	4	2	2
2.2.	Условные знаки.	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	6	2	4
2.4.	Компас, работа с компасом.	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	5	1	4
2.6.	Способы ориентирования.	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки.	10	2	8
Всего:		44	14	30
3. Краеведение.				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	10	2	8
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия.	10	2	8
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	2	8
Всего:		42	8	34
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	8	2	6
Всего:		20	4	14
5. Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка.	43	1	42
5.4.	Специальная физическая подготовка.	25	1	24
Всего:		72	5	68
Итого за период обучения:		324	54	270
6. Туристские слеты и соревнования.				
6.1.	Туристские соревнования.	20	20	
6.2.	Туристские слеты	25	20	5
Всего:		45	40	5
Зачетный поход 1 степени сложности		Вне сетки часов		

**Учебно-тематический план занятий
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1.1.	Туристские путешествия, истории развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8

1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	16	2	14
1.5.	Питание в туристском походе	10	2	8
1.6.	Техника и тактика в туристском походе.	22	4	18
1.7.	Обеспечение безопасности в тур. походе, на занятиях	10	2	8
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	15	1	14
1.9.	Туристские слеты, соревнования	19	3	16
Всего:		112	20	92
2. Топография и ориентирование.				
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.3.	Измерение расстояний.	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования.	10	2	8
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.6.	Соревнования по ориентированию	10	2	8
Всего:		40	11	29
3. Краеведение.				
3.1.	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев.	12	2	10
3.2.	Изучение района путешествия.	12	-	12
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы, памятников культуры	10	2	8
Всего:		34	4	30
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	3	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	3	5
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5
Всего:		20	6	14
5. Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка.	44	-	44
5.4.	Специальная физическая подготовка.	24	-	24
Всего:		72	2	70
6. Начальная инструкторская подготовка				
6.1.	Обязанности членов туристской группы по должностям.	28	4	24
6.2.	Общественная работа в коллективе	8	2	6
6.3.	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	10	2	8
Всего:		46	8	40
Итого за период обучения:		324	51	275
7. Туристские слеты и соревнования.				
7.1.	Туристские соревнования	10		
7.2.	Туристские слеты	20		
Всего:		30		
Зачетный поход 1 категории сложности		Вне сетки часов		

Учебно-тематический план занятий 3-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1. Туристская подготовка.				

1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14
1.3.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	14	1	13
1.5.	Подведение итогов похода	10	-	10
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	20	2	18
1.7.	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	2	8
1.8.	Соревнования по туризму	18	2	16
Всего:		105	12	93
2. Топография и ориентирование.				
2.1.	Топографические и спортивные карты	10	2	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4
2.3.	Соревнования по ориентированию	18	2	16
Всего:		34	6	28
3. Краеведение.				
3.1.	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеев	16	2	14
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8
Всего:		26	4	22
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	16	2	14
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	12	3	9
Всего:		32	7	25
5. Общая специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1
5.2.	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	1	36
Всего:		70	4	66
6. Инструкторская подготовка.				
6.1.	Педагогические основы обучения	7	5	2
6.2.	Подготовка и проведение занятий по темам:	6	2	1
6.2.1.	Правила движения в походе	10	2	8
6.2.2.	Ориентирование на маршруте	16	4	12
6.2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
6.2.4.	Подготовка к походу	8	2	6
6.2.5.	Организация привалов и ночлегов	10	1	9
Всего:		59	16	40
Итого за период обучения:		324	49	275
7. Участие в походах.				
7.1.	Однодневные походы.	По календарному плану работы групп в счет часов.		
7.2.	2-4 – дневные походы.			
7.3.	Степенной или категорийный поход.			

Воспитательная работа

Воспитательная работа для обучающихся в рамках реализации ФГОС в объединении является неотъемлемой частью всего образовательно-воспитательного процесса,

включающего в себя два взаимосвязанных направления: образовательную деятельность в объединении и организационно-массовую работу с воспитанниками и их родителями.

Цель воспитательной работы – развитие потенциала каждого ребенка к самореализации в культурном социуме.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи**:

- формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе.

- воспитание уважения к культурному наследию своей страны;
- воспитание толерантности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Данная цель может быть достигнута путем решения следующих

задач:

1. Участие воспитанников в социально ориентированных мероприятиях;
2. Подготовка и проведение познавательно-развивающих и досуговых мероприятий по приоритетным направлениям воспитательной деятельности;
3. Профилактическая работа с воспитанниками и их родителями.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Направление	Место проведения
1.	Посвящение в туристы	октябрь	праздник	
2.	День здоровья	сентябрь-октябрь	занятие	
3.	Осенние наблюдения в природе	октябрь	экскурсия	
4.	Памятные дни военной славы	декабрь-январь	праздник	
5.	«Служу Отечеству» конкурсная программа ко Дню защитника Отечества	февраль	соревнование	
6.	Вспоминая традиции «Масленица»	февраль-март	праздник	
7.	Конвенция о правах ребенка	март	беседа	
8.	«Семейные традиции»	март	праздник	
9.	Тестирование	апрель	конкурс	

Работа с родителями

Цель работы – максимальное сближение интересов родителей и педагога по формированию развитой личности.

Задачи:

- организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- организация психолого-педагогического просвещения родителей через родительские собрания, тематические и индивидуальные консультации, беседы;
- создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса – педагогов детей и родителей;
- организация просвещения родителей по вопросам воспитания детей;

Виды деятельности:

- сотрудничество с психологической службой школы, организующей консультативную индивидуальную и групповую работу с родителями;

- изучение семей, системы нравственных ценностей и традиций семьи, влияющих на нравственное и личностное становление ребенка;

- поощрение родителей, участвующих в жизни объединения

Формы работы:

- тематические беседы, посвященные семейным корням: «История создания моей семьи», «Моя семья в фотографиях и воспоминаниях», «Памятные даты моей семьи» и др.;

- праздники с участием родителей, дедушек, бабушек;

- праздники, посвященные красным датам календаря;

- индивидуальные и групповые беседы с детьми и родителями;

- походы выходного дня, экскурсии совместно с родителями;

- дня творчества, дня открытых дверей.

Формы взаимодействия педагога с родителями

- собрание;

- воспитательные часы с приглашением родителей;

- приглашение родителей на открытые занятия;

- праздники знаний и творчества;

- совместные праздники, походы, экскурсионные поездки, просмотр и обсуждение фильмов и спектаклей, соревнования.

План воспитательной работы

1-ого года обучения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Направление	Место проведения
1.	Всемирный день туризма	октябрь	туристско-краеведческое	
2.	День здоровья	ноябрь	физкультурно-спортивное	
3.	Праздник «День мамы» Мамины рук и не знают скуки	март	социально-педагогическое	
4.	Осенние наблюдения в природе	октябрь	экологической	
5.	Вспоминая традиции «Праздник Новый год»	декабрь	социально-педагогическое	
6.	«Служу Отечеству» конкурсная программа ко Дню защитника Отечества	февраль	социально-педагогическое	
7.	Вспоминая традиции «Масленица»	март	социально-педагогическое	
8.	Письмо солдату	май	социально-педагогическое	
9.	«Семейные традиции»	март	социально-педагогическое	
11	Конкурс рисунков «Весна пришла!»	апрель	экологическое	

Этапы педагогического контроля

№	Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма проведения
---	-------	---	------------------

1	В течение года	Знание отдельных технических приемов туризма и ориентирования	Соревнования по туристскому многоборью и ориентированию
2	Июнь	Комплекс знаний и умений по туристскому многоборью и ориентированию	Соревнования по туристскому многоборью и ориентированию туристские слеты
3	Июль-август	Комплекс знаний и умений по туризму	Туристские походы

Перечень необходимого оборудования.

№	Наименование оборудования и снаряжения	Количество
1.	Палатка 2-3 – местная	6 шт.
2.	Рюкзак спортивный	15 шт.
3.	Спальник	15 шт.
4.	Страховочная система	15 комплекта
5.	Карабин	60 шт.
6.	Веревка Д-10 мм	420 м
7.	Коврик пенополиэтиленовый	15 шт.
8.	Компас жидкостный	15 шт.
9.	Лыжи	15 пар
10.	Набор котлов	2 шт.

Информационное обеспечение программы.

Литература для педагога:

1. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. – М.: Профиздат, 1988.
2. Васильев И. В помощь инструктору туризма. – М.: Профиздат, 1966.
3. Водный туризм / Сост В.Н. Григорьев. – М.: Профиздат, 1990.
4. Переправы вброд через водные преграды. Методические рекомендации. – М.: 1984.
5. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
6. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. – М.: Профиздат, 1997.
7. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодеятельного туризма. – М.: Турист, 1987.
8. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
9. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям. Методические рекомендации. – М.: Турист, 1982.

12. **Правила соревнований по спортивному ориентированию.** – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. **Кодыш Э.Н.** Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

Литература для обучающихся:

1. **Алексеев А.А.** Питание в туристском походе. – М., 1995.
2. **Бардин К.В.** Азбука туризма. – М., 1981.
3. **Константинов Ю.С.** Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
4. **Коструб А.А.** Медицинский справочник туриста. – М., 1986.
5. **Красная книга Саратовской области.** – Саратов, 1996.
6. **Куликов В.М.** Походная туристская игротека.
7. **Огородников Б.И.** и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М., 1980.
8. **Остапец А.А.** На маршруте туристы-следопыты. – М., 1990.
9. **Рыжавский Г.Я.** Биваки. Организация и оборудование в различных условиях.
10. **Тельтевская Н.В.** География Саратовской области. – Саратов, СГУ, 1993.
11. **Тыкул В.И.** Спортивное ориентирование. – М., 1990.
12. **Шибяев А.С.** Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. – М., 1995.