

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнеингашская средняя школа №2»**

Утверждено
приказом директора школы
№ _____ от « » _____ 2022 года

**Программа внеурочной деятельности
«Уголок России»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
заместитель директора
по воспитательной работе Бондарь Т.В.

Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к изучению родного края. Изучение исторического краеведения является одним из основных источников обогащения обучающихся знаниями о родном крае, воспитания любви к нему и формирования гражданских позиций и навыков.

Краеведение играет существенную педагогическую роль в нравственном, эстетическом, трудовом воспитании, является связующим звеном между учебной и воспитательной деятельностью школы. Музейный кружок соединяет образовательные и социокультурные технологии, увеличивая тем самым потенциал воспитательной деятельности, приобщает школьников к истории культуры родного края через изучение жизни и творчества представителей Малой родины, пробуждая в молодом поколении чувство патриотизма.

Курс краеведения позволяет обучающимся увидеть край как сложный, многообразный, противоречивый, но целостный единый мир, поэтому программа включает в себя исторические, географические, хозяйственно-экономические, социально-политические, правовые, конфессиональные, этнографические, лингвистические, культурологические компоненты.

Изучение курса состоит из 2 блоков: музееведение и историческое краеведение.

В процессе реализации курса происходит осознания особенностей родного края, формируются умения работы в музее. Существенное значение имеет развитие собственного отношения обучающихся к прошлому своего региона, их самостоятельного взгляда на роль Красноярского края в истории страны.

Таким образом, в основу содержания учебной программы положено изучение истории развития региона, района и посёлка. Особенность данной программы заключается в комплексном осмыслении региональных процессов и их роли в образовании, самоопределении, в саморазвитии обучающихся.

Содержание программы позволяет формировать широкий спектр видов учебной деятельности, таких, как умение видеть проблемы, ставить вопросы, классифицировать, наблюдать, делать выводы и умозаключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи, давать определения понятиям. Сюда же относятся приёмы, сходные с определением понятий: описание, характеристика, разъяснение, сравнение, различение, классификация, наблюдение, структурировать материал и др. Эти умения ведут к формированию познавательных потребностей и развитию познавательных способностей

Цель программы

Создание среды для нравственного, патриотического воспитания и развития личности ребенка средствами краеведческой деятельности.

Задачи программы

1. Обучение экспедиционным методикам исследования традиционной культуры своего края, села.
2. Развитие навыков экскурсионной деятельности на базе школьного музея и достопримечательностей края.
3. Поиск, сбор и паспортизация материала силами исследовательских коллективов учащихся, педагогов, старожилів села.
4. Формирование общественной активности и гражданской культуры личности обучающихся.

Результаты реализации программы

Личностные:

- формировать умение работать в коллективе;
- научить уважать чужой труд;
- способствовать формированию профессионального самоопределения личности;
- способствовать воспитанию культуры поведения в музее.

Метапредметные:

- формировать чувство самоконтроля;
- развивать коммуникативные качества учащихся;
- формировать навыки работы с научной литературой, оформления исследовательских проектов;
- обучать тактике диалога, предметного обсуждения и защиты своей работы во время публичных выступлений.

Предметные:

- углубить и расширить знания о родном крае, его истории, традициях и культуре;
- научить обучающихся методам научного поиска, познакомить с методами исторического исследования;
- способствовать развитию навыков экскурсионной работы

Содержание программы

История поселения- 10 часов

География родного края. Природа. Животный мир. Водоемы.

Первые сведения о нашей местности в письменных источниках «Откуда есть пошел Ингаш...» Планировка поселения. Порядки и улицы.

Выбор места, леса для строительства дома. Изба. Дом. Хоромы. Организация помочи. Новоселье. Экскурсия по Центральной улице.

Интерьер крестьянской избы - 8 часов

Начнем от печки. Заготовка дров. Форма печей. Печные мастера. Значение русской печи в жизни жителей сел и деревень. Праздник русской печки. Красный угол, его расположение в доме. Убранство избы. Экскурсия в музей.

Быт и занятия населения края (по материалам школьного музея) - 15 часов

Хлеб-всему голова. Земледелие.

Горшечных дел мастера. Сенокосная пора. Бортничество в нашем крае. В гостях у скорняков. Рыболовы и охотники края.

Мастерицы-рукодельницы. Распределение ролей в традиционной крестьянской семье. Когда семья вместе, так и душа на месте.

Дом моей мечты. Чаепитие.

Мой род – моя крепость - 10 часов

Моя родословная. География моего села. Семейные истории и реликвии.

Моя семья в истории моей страны. Технологии составления родословной

Семейный архив. Память рода. Семейные традиции. Праздник семьи

Традиции и обряды нашей местности - 8 часов

Праздники: личные, календарные, религиозные, международные, профессиональные Семейные, личные праздники (родины, крестины, имя наречение, свадебный обряд, поминки). Религиозные праздники (Рождество, Ильин день, Покров, Пасха и др). Дванадесятые праздники (Рождество Богородицы, Благовещенье, Сретенье, Троица)

Стоит Ингаш на речке Пойме -14 часов

От возведения храмов к зодчеству души (история храма).

История образования. От церковно-земской школы к советской школе на берегу реки.

Торговая площадь-центр села.

Подсобные занятия жителей округа.

Становление советской власти в селе.

У каждого была своя война.

Наши земляки-защитники Родины. Книга памяти.

Наш край после войны.

Создание и защита проекта – 7 часов.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во часов
I	История поселения	10
1	География родного края.	1
2	Природа. Животный мир. Водоемы.	1
3	Первые сведения о нашей местности в письменных источниках «Откуда есть пошел Ингаш...»	1
4	Планировка поселения.	1
5	Порядки и улицы.	1
6	Выбор места, леса для строительства дома.	1
7	Изба. Дом. Хоромы.	1
8	Организация помочи.	1
9	Новоселье.	1
10	Экскурсия по Центральной улице.	1
II	Интерьер крестьянской избы	8
11	Начнем от печки.	1
12	Заготовка дров.	1
13	Форма печей. Печные мастера.	1
14	Значение русской печи в жизни жителей сел и деревень.	1
15	Праздник русской печки.	1

16	Красный угол, его расположение в доме.	1
17	Убранство избы	1
18	Экскурсия в музей.	1
III	Быт и занятия населения края (по материалам школьного музея)	15
19	Хлеб-всему голова.	1
20	Земледелие.	1
21	Горшечных дел мастера.	1
22	Сенокосная пора.	1
23	Бортничество в нашем крае.	1
24	В гостях у скорняков.	1
25	Рыболовы и охотники края.	1
26	Мастерицы-рукодельницы.	1
27	Распределение ролей в традиционной крестьянской семье.	1
28	Когда семья вместе, так и душа на месте.	1
29	Дом моей мечты.	1
30	Чаепитие.	1
31	Экскурсия в музей.	1
32	Экскурсия в музей.	1
33	Экскурсия в музей.	1
IV	Мой род – моя крепость	10
34	Моя родословная.	1
35	География моего села.	1
36	Семейные истории и реликвии.	1
37	Моя семья в истории моей страны.	1
38	Технологии составления родословной.	1
39	Семейный архив.	1
40	Память рода.	1

41	Семейные традиции.	1
42	Праздник семьи	1
43	Праздник семьи	1
V	Традиции и обряды нашей местности	8
44	Праздники: личные, календарные, религиозные, международные, профессиональные	1
45	Семейные, личные праздники (родины, крестины, имя наречение, свадебный обряд, поминки).	1
46	Религиозные праздники (Рождество, Ильин день, Покров, Пасха и др).	1
47	Двунадесятые праздники (Рождество Богородицы, Благовещенье, Сретенье, Троица)	1
48	Подготовка семейного праздника.	1
49	Подготовка семейного праздника.	1
50	Проведение семейного праздника	1
51	Проведение семейного праздника	1
VI	Стоит Ингаш на речке Пойме	14
52	От возведения храмов к зодчеству души (история храма).	1
53	История образования.	1
54	От церковно-земской школы к советской школе.	1
55	Торговая площадь-центр села.	1
56	Подсобные занятия жителей округа.	1
57	Становление советской власти в селе.	1
58	У каждого была своя война.	1
59	Наши земляки-защитники Родины.	1
60	Книга памяти.	1
61	Наш поселок после войны.	1
62	Современная история поселка.	1
63	Экскурсия в музей.	1
64	Экскурсия в музей.	1

65	Экскурсия в музей.	1
VII	Создание и защита проекта	7
66	Выбор темы, идеи проекта.	1
67	Работа с источниками информации.	1
68	Работа с источниками информации.	1
69	Подготовка презентации.	1
70	Подготовка презентации.	1
71	Защита проекта.	1
72	Защита проекта.	1

Методическое обеспечение

1. Тематические материалы школьного краеведческого музея.
2. Экспозиции школьного музея «Интерьер крестьянской избы», «Занятия и быт населения», Наш край в годы войны, История образования в нашем крае и др.
3. Материалы школьного музея «Рекомендации по работе с различными историческими источниками».
4. Сценарии и разработки мероприятий в музее.
5. Проекты, созданные участниками музея в различные годы.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете (кабинет истории) и школьном историко-краеведческий музее.

При проведении занятий используется наглядный дидактический материал: плакаты, таблицы, дидактические и методические материалы, определители, энциклопедии, таблицы, экспонаты школьного историко-краеведческого музея. Кабинет оснащен локальной сетью. Имеется компьютер, проектор, интерактивная доска.

Литература

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» ФЗ-273 от 29.12.2012
2. Музей и подрастающее поколение. Сборник материалов Всероссийского семинара .-М., 2006
3. Гузеев В.В. Инновационные идеи в современном образовании //Директор школы.- 1997 - № 1, стр с 3-11.
4. Гузеев В.В. Исследовательские проекты в практике школы// Директор школы.- 1998 - №7, с. 110-127
5. Даль В.И. Толковый словарь. М., 1997
- 6.Иновационный опыт в преподавании истории и обществоведческих дисциплин. Материалы 6-ой Областной научно- практической конференции. Н.Новгород, 2007
7. Озеров А.Б. Исследовательская деятельность как форма и метод обучения . М., 2003
8. Романовская М.Б. Метод проектов в образовательном процессе М.,2006

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ТУРИЗМУ И ОСНОВАМ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 18 ЛЕТ И ВЗРОСЛЫХ

«ШКОЛА ТУРИЗМА»



Составитель:
учитель математики,
педагог дополнительного образования
Утина Лариса Сергеевна

Г.Касимов

2018год.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

Наименование программы	Образовательная программа по туризму для детей, подростков и родителей «Школа туризма».
Разработчики программы	МБОУ «СШ№4» г.Касимова Автор-составитель: учитель математики, педагог дополнительного образования Утина Лариса Сергеевна Рязанская область
Адресаты программы	Дети в возрасте от 7 до 18 лет и родители с детьми
Этапы и сроки реализации программы	<u>1 этап Начальный (1год обучения)</u> Адаптация, выявление творческого и лидерского потенциала участников программы. Знакомство с программой. Изучение и овладение начальными навыками и умениями по туризму и спортивному ориентированию. <u>2 этап Основной (2год обучения)</u> Изучение и овладение основными навыками и умениями по туризму и спортивному ориентированию. <u>3 этап Заключительный (3год обучения)</u> Демонстрация и реализация приобретенного опыта, навыков и умений по туризму и спортивному ориентированию. Оценка эффективности реализации программы.
Основная цель программы	Пропаганда и популяризация туризма, основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни среди учащихся и их родителей.
Основные задачи	<u>Образовательная задача:</u> сформировать знания, умения, навыки по экологии, топографии, различным направлениям в туризме, ориентированию, технике безопасности при проведении различных видов работ, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи. <u>Воспитательная задача:</u> сформировать научное мировоззрение в области патриотического, экологического, природоохранного, медицинского, эстетического воспитания. <u>Развивающая задача:</u> развить практические навыки по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских

	знаний и оказанию первой медицинской помощи.
Исполнители программы	Педагоги дополнительного образования
Ожидаемые результаты	<p>После окончания программы учащиеся должны:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования техники безопасности в походе; - общие подходы к организации и проведению походов; - перечень группового и личного снаряжения; - правила приготовления пищи; - нормы личной гигиены, экологические требования к группе; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать и снимать палатки, разводить костры; - оказывать само и взаимопомощь; - ориентироваться на местности; - выполнять общие обязанности участника похода.

Пояснительная записка.

Настоящая образовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Занимаясь в туристическом кружке, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Программа реализуется через работу туристического кружка **«Школа туризма»** (туризм, обучение, путешествие), предназначена для учащихся 5-11 классов и их родителей.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на трехгодичное обучение.

В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов.

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 на 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 по району в летний и зимний период, принимают участие в школьном и районном туристическом слете, закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке.

Программа третьего года обучения направлена на дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по пешеходному и лыжному туризму, значительное внимание уделяется тактике и технике походов, спортивному ориентированию. Учащиеся совершают походы по области, участвуют в районных и областных соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали, возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением.

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.

Самостоятельные туристические путешествия, соревнования, игры, развивают умения передвигаться в трудных условиях, ориентироваться на местности по естественным признакам, с помощью карты и компаса. Путешествия способствуют выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

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.

Туризм является эффективным средством активного отдыха, пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы (воды, воздуха, солнечных лучей) способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма. Детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития, один из путей социализации личности.

Программа предусматривает привлечение и организацию активного участия в работе кружка родителей учащихся.

Цель программы.

Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом, спортивным ориентированием, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.

Развивающие:

- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы,

самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.

- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

Воспитательные:

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

В результате прохождения программы данного курса, учащиеся должны:

- **знать:**
- историю родного края, животный, растительный мир;
- основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
- основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- основные правила поведения в лесу (походе), технику безопасности; как вести себя в экстремальной ситуации; основы гигиены туриста.
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- как упаковать и транспортировать продукты в походе; виды костров, их назначение;
- **уметь:**
- готовить личное, групповое снаряжение, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты, с картой, с компасом и без компаса;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя;
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; оказывать доврачебную помощь;
- правильно подобрать продукты питания для похода, составлять меню на каждый день похода; готовить пищу на костре;

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются **межпредметные** связи с другими образовательными областями такими как ОБЖ, география, биология.

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с учащимися, родителями на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

- **Основные формы обучения**
- лекции, беседы, практические занятия;
- походы выходного дня, экскурсий, пешие, лыжные походы;
- конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.
- **Формы оценки обученности:**
- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
- **Критерии оценивания:**
- уровень знаний при проведении оценочных тестирований, зачетных походов;
- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;

Срок реализации программы – 3 года (210ч.)

Программа рассчитана на 4 возрастных группы: 4 группа – активное участие родителей.

1 группа – 11 – 14 лет. 1 год обучения, 70ч.

2 группа - 14 – 16 лет. 2 год обучения, 70ч.

3 группа – 16 -18 лет. 3 год обучения, 70ч.

Содержание программы первого года занятий.

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие (1 час).

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств
Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. (2 часа).

Климат, растительность, животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой области, района. «Путешествия» по карте. Экскурсия в музей.

2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час).

Общая характеристика пешеходного туризма. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (1 часа).

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего и зимнего похода. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, перчатки, ножи, половник. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (2 часа).

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (2 часа).

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа).

Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография (9часов).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков)

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстояния. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Опознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (7часов).

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Общая физическая подготовка. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и в брод. Подъём по склону его траверс; Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий).

2.10. Подготовка к походу выходного дня (1час).

Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.11. Поход выходного дня (4часа).

Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.12. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час).

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Режим дня. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета (1 час).

Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Сочинение "Мой первый поход".

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма (1 час).

Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (7 часов).

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. (1 час).

Практические занятия. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (3 часов).

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности.

3.5. Топография и ориентирование на местности (6 часов).

Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения зимой. Вды лыжных соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

3.6. Снаряжение (1 час).

Общественное снаряжение и требования к нему. Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

3.7. Питание (1час).

Значение правильной организации питания в лыжном походе. Режим питания. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

3.8. Привалы в полевых условиях, костры (2часа).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для костра, распределение работ. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для костра, распределение работ. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (1часа).

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.10. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня (1часа).

Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час).

Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.12. Подготовка к походу выходного дня (2часа).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.13. Лыжный поход выходного дня. (4часа).

Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. (1час).

Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

Учебно-тематический план первого года занятий.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<i>I. Введение в туризм.</i>				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		2	2	-
<i>II. Основы пешеходного туризма.</i>				
2.1	Туристские возможности родного края. Краеведческая работа в походе.	2	1	1
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	2	1	1
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	2	1	1
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	2	1	1
2.6	Организация пешеходного похода.	2	1	1
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	7	3	4
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1
2.11	Поход выходного дня.	4	-	4
2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		38	16	22
<i>III. Основы лыжного туризма</i>				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного	7	2	5

	туризма.			
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	1	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	3	1	2
3.5	Топография и ориентирование на местности.	6	1	5
3.6	Снаряжение.	1	-	1
3.7	Питание.	1	-	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1		1
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	1	1	
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
3.13	Лыжный поход выходного дня.	4	-	4
3.14	Подведение итогов ПВД.	1	-	1
Итого:		32	10	22
Всего:		70	26	44

Содержание программы второго года занятий.

1. Вводное занятие (1 час).

Программа занятий, цели, задачи и содержание работы на год. План и режим занятий.

1.1. Подведение итогов летних походов, оформление отчетов (1 час).

Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, составление отчета, подготовка фотовыставки.

1.2. Подготовка ко Дню туриста (1 час).

Определение цели, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы, графика движения. Составление сметы похода. Подготовка снаряжения.

1.3. День туриста 27 сентября (4 часа).

Поход выходного дня. Организация бивака. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, полосы препятствий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы пешеходного туризма.

2.1. История развития туризма. Туристические путешествия (1 час).

Организация туризма в России. Федерация туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

2.2. Краеведческая подготовка (2 часа).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: История своего населенного пункта. Краеведческая и экскурсионная работа в походе. Сбор краеведческих материалов.

Практические занятия. Сбор и оформление краеведческих материалов.

2.3. Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности (4 часа). Повторение материала, пройденного в первый год занятий. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт. Виды спортивных карт. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Топографический диктант. Чтение карты, упражнения по определению масштаба. Чтение карты по маршрутам, измерение азимутов различных направлений на карте. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение отрезков по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.4. Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе (2 часа).

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Сбор, правильное хранение, использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Практические занятия. Определение видов растений по справочникам и определителям, гербарии. Комплектование медицинской аптечки, тренировка в оказании первой медицинской помощи. Определение ядовитых грибов и растений. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

2.5. Питание в туристском походе (2 часа).

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Упаковка и хранение, транспортировка продуктов. Составление походного меню. Пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей: плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правильное использование грибов и частей плодово-ягодных и других диких растений.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

2.6. Личное, групповое снаряжение (2 часа).

Ремонт группового и личного снаряжения туристов. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения к путешествию

Практические занятия. Ремонт личного и общественного снаряжения. Проверка снаряжения перед походом. Изготовление самодельного снаряжения, комплектование ремонтного набора.

2.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часов).

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Выбор места для привала, ночлега, устройство бивака. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Снятие лагеря, тушение костра и восстановление мест кострищ. Уборка места привала, ночлега. Правила "захоронения" бытовых отходов.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Устройство кострища. Сбор, заготовка топлива для костра и разведение костра. Уборка бивака.

2.8. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы (5 часов).

Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины. Наведение переправы по бревну с перилами, без перил. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Техника вязания узлов. Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение группой по маршруту. Вязка туристских узлов. Преодоление реки шириной до 10 метров с использованием переправы по бревну с самостраховкой, с перилами. Работа с веревками. Работа с карабинами. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Спортивные, подвижные игры.

2.9. Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуации в походе и меры их предупреждения (1 час).

Инструкция по организации и проведению туристских занятий, походов, экскурсий школьников на территории РФ. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуации.

2.10. Правила поведения туриста в природе (1 часа).

Правила выполнения эколого-туристских правил поведения в окружающей среде, при выборе места для устройства туристского бивака, выборе места для кострища, при обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, "захоронении" бытовых отходов, обращении с дикими животными.

Практические занятия. Составление "Памятки для туриста".

2.11. Туристские путешествия, слеты и соревнования (4 часа).

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в городском туристском слете, школьных соревнованиях.

2.12. Подготовка к однодневным походам (1 час).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.13. Проведение однодневных походов(8часов).

Закрепление навыков пешеходного туризма. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки.

2.14.Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований (1час).

Составление отчета. Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

3.Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжных туристских походов (1час).

Особенности зимнего похода: климатические условия, непродолжительность зимнего светового дня, различное состояние снежного покрова, способы передвижения, снаряжение и т.д

3.2. Техника, тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника. (9часов).

Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки.. Выбор места бивуака. Запасные участки маршрутов. Техника и тактика движения лыжника-туриста.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности. Отработка тактики хождения на лыжах.

3.3. Техника преодоления естественных препятствий (4часа).

Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Движение по крутым заснеженным склонам. Способы спуска и подъема, действия при падении, способы самозадержания и страховки.

3.4. Топография и ориентирование на местности (5часов).

Спортивное ориентирование на лыжах, виды и карты спортивного ориентирования.

Практические занятия. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах.

3.5. Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе (1час).

Необходимость наблюдений за погодой в походе. Дневник наблюдений за погодой.

Практические занятия. Определение погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

3.6.Общественное и личное снаряжение (2часа).

Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Одежда и обувь туриста-лыжника. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Сушка, ремонт снаряжения во время лыжного путешествия.

Практические занятия. Составление списка группового и личного снаряжения. Установка палатки, устройство бивака. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление самодельного снаряжения бахил, масок, кострового оборудования. Ремонт лыж.

3.7. Привалы в полевых условиях. Костры (1час).

Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Особенности зимнего бивака, кострище. Установка палатки и виды палаток. Правила устройства бивака, кострища в зимнем походе. Способы определения сухостоя.

Практические занятия. Комплектование специального снаряжения. Определение сухостоя и его заготовка для костра. Установка и снятие палатки, разжигание костра.

3.8. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (1час).

Оказание первой медицинской помощи в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания). Гигиенические требования в походе, Требования к обуви, одежде.

Практические занятия. Отработка приемов самоконтроля. Комплектование походной аптечки, отработка навыков оказания первой медицинской помощи, изготовления носилок для переноски пострадавшего из подручных средств.

3.9. Организация и подготовка лыжного похода (2часа).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана лыжного похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.10. Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе (1час).

Требование к обеспечению безопасности в походе Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии. Инструктаж по технике безопасности в лыжном походе.

3.11. Однодневные лыжные походы (4часа).

Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Отработка тактики лыжных походов. Совершенствование лыжной техники. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигание костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

3.12. Подведение итогов. Составление отчетности (1час).

Практические занятия. Оформление маршрутных листов. Оформление летописи походов.

Учебно-тематический план второго года занятий.

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1	-	1
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	1		1
1.4.	День туриста 27 сентября.	4	-	4

Итого:		7	1	6
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
2.2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	2	1	1
2.3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	4		4
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	2	1	1
2.5	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.6	Личное, групповое снаряжение.	2	1	1
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	1	3
2.8	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	5	1	4
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1	
2.10	Правила поведения туриста в природе.	1	1	
2.11	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	4		4
2.12	Подготовка к однодневным походам.	1	-	1
2.13	Проведение однодневных походов	8	-	8
2.14	Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований.	1	1	
Итого:		38	11	27
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
3.2	Техника, тактика лыжного похода. Узлы. Физическая подготовка туриста-	9	3	6

	лыжника.			
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	4		4
3.4	Топография, ориентирование на местности.	5	1	4
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	1		1
3.6	Общественное и личное снаряжение.	2	1	1
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	1		1
3.8	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1	1	
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.11	Однодневные лыжные походы.	4	-	4
3.12	Подведение итогов. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		32	9	23
Всего:		70	20	50

Содержание программы третьего года занятий.

1. Вводное занятие (1час).

Деловая игра «Наши проекты» на учебный год, цели, задачи и содержание работы кружка. Инструктаж по технике безопасности при проведении туристских занятий.

1.1. Подведение итогов летних походов (1час).

Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ. Оформление отчетов.

1.2. Подготовка к однодневному походу ко Дню туриста (1час).

Определение цели и района похода, комплектование группы, распределение обязанностей.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

1.3. День туриста 27 сентября (4часа).

Однодневный поход. Движение группы по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Организация бивака. Проведение туристской эстафеты.

2. Основы пешеходного туризма.

2.1. История развития туризма. Туристические путешествия (1 час).

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, судейские звания.

2.2. Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (1 час).

Туристские возможности, туристские маршруты края. Памятные места, экскурсионные объекты, охраняемые территории: памятники природы. Туризм и охрана природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походе.

Практические занятия. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины "Знаешь ли ты свой край?"

2.3. Топографическая подготовка и ориентирование в походе, на местности (6 часов).

Километровая сетка, копирование карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Способы и приемы ориентирования в различных условиях. Прокладка и описание маршрута. От чего зависит точность движения по азимутам. Описание пути движения как средство ориентирования. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Элементы ориентирования на местности, включаемые в программу туристских соревнований по виду "Контрольный комбинированный маршрут": открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, определение точки стояния, поиск объекта по заданному азимуту, определение азимута на заданный ориентир. Этапы ориентирования по легенде.

Практические занятия. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Ориентирование на местности с помощью карт. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

2.4. Медицинская подготовка туриста (1 час).

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, порезах, ссадинах, переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Меры предупреждения травм и заболеваний.

Практические занятия. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи перевязка ран, наложение жгута, шин. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

2.5. Снаряжение (1 час).

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста для многодневных походов, усовершенствование туристского снаряжения. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практические занятия. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление чехлов для топора, пилы. Подготовка снаряжения к походу.

2.6. Питание (1 час).

Расчет калорийности дневного рациона. Составление меню, расчет потребности продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Практические занятия. Составление меню для похода I степени сложности.

2.7. Привалы, ночлеги, биваки (1 час).

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Организация бивачных работ, выполнение бивачных работ. Поведение туристов у костра.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

2.8. Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. (8часов).

Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Преодоление брода. Страховка во время брода. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.. Тактика подъема и спуска в разных условиях.

Практические занятия. Наведения переправ. Отработка техники движения, преодоление препятствий: переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, по веревке с перилами, навесной переправы. Работа с веревками, с карабинами.. Подвижные, спортивные игры в спортивном зале и на воздухе.

2.9. Экологические проблемы и охрана окружающей среды (1час).

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении туристско-спортивных массовых мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Экологическая культура туриста.

Практические занятия. Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

2.10. Техника безопасности при проведении похода (1час).

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Инструктаж по технике безопасности при проведении похода.

2.11. Подготовка походу (1час).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.12. Проведение похода (16часов).

Отработка и совершенствование знаний, умений, навыков пешеходного туризма.

2.13 Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований (1час).

Разбор похода в группе. Ремонт и сдача снаряжения. Составление отчетов.

3. Основы лыжного туризма.

3.1. Правила организации самостоятельных туристских путешествии (1час).

Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.Руководящие документы и инструкции. Категории лыжных путешествий, их протяженность, естественные препятствия. Путевые документы и их оформление. Утверждение маршрута. Обязанности руководителя и участников.

3.2. Наблюдение за погодой в походе (1час).

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Метеорологические наблюдения, характеристика сложных метеорологических условий. Наблюдение за облачностью и ветром. Признаки устойчивой, ясной погоды и ее приметы. Признаки резкого ухудшения погоды. Прогноз погоды по народным приметам.

3.3. Снаряжение (2 часа).

Новые виды снаряжения, использование снаряжения из современных материалов. Требования к снаряжению: палатка - малый вес, прочность, удобство размещения, быстрота и надежность установки на сильном ветру. Спальный мешок групповой, составной, меры против отсыревания. Личная одежда и обувь - защита от сильного мороза, ветра и сырого снега при длительном нахождении вне палатки, сменная обувь для использования на биваке. Эстетические требования к снаряжению. Снаряжение для обеспечения безопасности. Требования к лыжам: надежность и универсальность. Крепления, использование обуви с бахилами. Костровое имущество в лыжном походе.

Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу.

3.4. Питание (1 час).

Значение правильной организации питания. Требования к режиму питания и распределению суточного рациона. Соотношение белков, жиров и углеводов. Роль витаминов. Примерный набор и дневная норма расходов продуктов. Методика расчета продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и сохранение.

3.5. Привалы и ночлеги. Организация туристского быта (1 час).

Организация ночлегов зимой. Заготовка дров. Виды примусов и газовых горелок, правила работы с ними. Изготовление простейших укрытий из снега: пещера, траншея. Использование костров для обогрева при организации ночлега.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «шатер», «колодец», «нодья».

3.6. Топография и ориентирование (8 часов).

Приемы и способы ориентирования. Ориентирование в условиях ограниченной видимости по характерным формам рельефа, линейным ориентирам, с учетом господствующих ветров, заструг и др. Условные знаки.

Практические занятия. Работа с картой на местности, задания и упражнения по карте. Тестирование. Соревнования по спортивному ориентированию на местности. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния, по маркированным маршрутам, прохождению азимутального маршрута.

3.7. Тактика лыжного похода. Лыжная техника (4 часа).

Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их преимущества и недостатки. Корректирование маршрута, графики движения в зависимости от условий местности, характера снежного покрова и погоды, состояния участников. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может оказаться в пургу один. Действие участника с целью отыскания группы по своим следам, сигналы группы и др. Аварийная сигнализация.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Совершенствование лыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения. Действия при падении, меры предосторожности и страховки.

3.8. Естественные препятствия и техника их преодоления (4 часа).

Техника преодоления естественных препятствий в зимнем походе. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Техника преодоления препятствий: глубокий, рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Страховка и самостраховка.

3.9. Обеспечение безопасности в лыжном походе (1 час).

Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности в лыжном походе. Анализ травматизма и несчастных случаев в лыжных походах. Меры против обморожений и переохлаждения.

3.10. Подготовка к походу (1 час).

Ознакомление с районом похода, обоснование выбора маршрута, определение цели. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Комплектование группы и распределение обязанностей, составление сметы похода. Требования к руководителю и участникам похода. Подбор и уточнение картографического материала. Оформление заявочных и маршрутных документов.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подбор и уточнение картографического материала. Подготовка снаряжения. Проверка готовности группы перед выходом на маршрут.

3.11. Доврачебная медицинская помощь в походе (1 час).

Характерные травмы и заболевания в продолжительных лыжных походах, их профилактика и лечение. Оказание первой помощи провалившемуся в воду. Медицинская аптечка.

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки (тестовые задания). Искусственное дыхание. Наложение шин. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния.

3.12. Лыжный поход (4 часа).

Отработка и закрепление знаний, умений и навыков техники лыжного туризма.

3.15. Подведение итогов. Составление отчетности (1 час).

Отчёт о походе. Оформление маршрутных листов. Оформление летописи похода.

Учебно-тематический план третий год занятий.

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	1		1
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	1		1
1.4	День туриста 27 сентября. Однодневный поход.	4	-	4
Итого		7	1	6
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	1	1	-
2.2	Мой край на карте Родины Краеведческая подготовка.	1	1	
2.3	Топографическая подготовка и ориентирование в походе.	6	2	4

2.4	Медицинская подготовка туриста.	1	1	
2.5	Снаряжение.	1		1
2.6	Питание.	1	1	
2.7	Привалы, ночлеги, биваки.	1	1	
2.8	Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста. Узлы.	8		8
2.9	Экологические проблемы, охрана окружающей среды.	1	1	
2.10	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.11	Подготовка похода.	1	-	1
2.12	Проведение похода	16	-	16
2.13	Подведение итогов похода.	1	1	
Итого:		40	11	29
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Правила организации самостоятельных туристских путешествий.	1	1	-
3.2	Наблюдение за погодой в походе.	1	1	-
3.3	Снаряжение.	2		2
3.4	Питание.	1	1	
3.5	Привалы и ночлеги. Организация туристского быта.	1	1	
3.6	Топография и ориентирование.	8		8
3.7	Тактика лыжного похода. Лыжная техника.	4		4
3.8	Естественные препятствия и техника их преодоления.	4		4
3.9	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-
3.10	Подготовка к походу.	1		1
3.11	Доврачебная медицинская помощь в походе.	1		1
3.12	Лыжный поход.	4	-	4
3.13	Подведение итогов Составление отчетности.	1	1	

Итого:	30	6	24
Всего:	70	17	53

Материально-техническое обеспечение программы

Палатки – 3 шт.

Тент от дождя - 1 шт.

Рюкзаки – 12 шт.

Спальники – 12 шт.

Котлы для варки пищи – 3 ш.

Топор – 1 шт.

Пила – 1 шт.

Коврики туристические - 12 т.

Объвязки (страховочные системы) – 6 шт.

Карабины – 16 шт.

Веревки – 4*40м диам 10 мм., 30м диам.8 мм., 20 м диам.6 мм.

Компаса жидкостные - 12 шт.

Лыжи 12 шт.

Топографические и спортивные карты местности.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Литература для учителя и учащихся:

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.

К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.

Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.

М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.

Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.

Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.

Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.

А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.

Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.

Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.

Интернет ресурсы используемые при составлении программы:

<https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/proghramma-dopolnitel-nogho-obrazovaniia-po-turizmu-dlia-dietiei-i-roditeliei-shkola-turizma>

<http://sch2109.mskobr.ru/>

<https://nsportal.ru/>