****

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы | **«Школа Безопасности»** |
|  | Цель программы | Изучение туристических навыков и знаний. |
|  | Адресат проектной деятельности | Дети Тюменской области Абатского района, учащиеся МАОУ Абатская СОШ №1 в возрасте 9-10 |
|  | Сроки реализации программы | 2021-2022 учебный год |
|  | Направления деятельности | Естественно-научное |
|  | Краткое содержание программы | Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. |
|  | Ожидаемый результат | * расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки,
* . приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом
* содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей
* гуманное отношение к окружающему миру

физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями) |
|  | Название организации | МАОУ Абатская СОШ №1 |
|  | Почтовый адрес организации | 627540 Тюменская область, Абатский район, с. Абатское, ул. Советская, 52 |
|  | Ф.И.О. руководителя | Сиюткин Сергей Сергеевич |
|  | Дата создания программы | 28.08.2021. |

**СОДЕРЖАНИЕ.**

I. Пояснительная записка.

II. Цель, задачи.

III. Учебно-тематический план.

IV. Содержание программы

V.Годовой календарный учебный график

VI.Организационно - педагогические условия реализации программы:

VII. Планируемые результаты

VIII. Оценочные и методические материалы

**I**.**Пояснительная записка.**

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

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 ориентирование на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла  опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

**II. Цель, задачи.**

Цель программы — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи: развивающие: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области. обучающие: приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы. воспитательные: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе. физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

***III. Учебно-тематический план.***

Младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Число часов |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 |  |
| 2. | Организация и подготовка похода. | 2 | 6 |
| 3. | Туристское снаряжение. | 2 | 18 |
| 4. | Гигиена туриста. | 2 | 4 |
| 5. | Туристский бивак. | 2 | 8 |
| 6. | План и карта. | 4 | 10 |
| 7. | Определение расстояний простейшими способами. | 2 | 8 |
| Всего: 70 часов | 16 | 54 |

Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Число часов |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 |  |
| 2. | Организация и подготовка похода. | 1 | 7 |
| 3. | Туристское снаряжение. | 1 | 19 |
| 4. | Гигиена туриста. | 1 | 5 |
| 5. | Туристский бивак. | 1 | 9 |
| 6. | План и карта. | 2 | 12 |
| 7. | Определение расстояний простейшими способами. | 1 | 9 |
| Всего: 70 часов | 9 | 61 |

Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Число часов |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 |  |
| 2. | Организация и подготовка похода. |  | 8 |
| 3. | Туристское снаряжение. | 1 | 19 |
| 4. | Гигиена туриста. |  | 6 |
| 5. | Туристский бивак. | 2 | 8 |
| 6. | План и карта. | 1 | 13 |
| 7. | Определение расстояний простейшими способами. | 2 | 8 |
| Всего: 70 часов | 8 | 62 |

**IV. Содержание программы**

 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению,  созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

*Личное снаряжение.* Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

*Групповое снаряжение.*Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток,  как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание.  Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.
Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование  без компаса и карты.  Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

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

**V.Годовой календарный учебный график**

младшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол. час | Дата |
| теория | практика |
| 1-2 | Организация и комплектование группы. |   |  |  |
| 3-4 | Введение в образовательную программу. |   |  |  |
| 5-6 | История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. |   |  |  |
| 7-8 | Организация похода. |   |  |  |
| 9-10 | Питание в походе. Составление рациона. |   |  |  |
| 11-12 | Снаряжение. Личное снаряжение. |   |  |  |
| 13-14 | Групповое снаряжение. |   |  |  |
| 15-16 | Первая медицинская помощь. |   |  |  |
| 17-18 | Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. |   |  |  |
| 19-20 | Первая медицинская помощь. |   |  |  |
| 21-22 | Заболевания. |   |  |  |
| 23-24 | Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. |   |  |  |
| 25-26 | Устройство бивака. |   |  |  |
| 27-28 | Работа с палаткой. |   |  |  |
| 29-30 | Работа с палаткой. |   |  |  |
| 31-32 | Свёртывание лагеря. |   |  |  |
| 33-34 | Костёр, его виды. |   |  |  |
| 35-36 | Разведение и поддержание костра. |  |  |  |
| 37-38 | Костровое хозяйство. Меры предосторожности. |   |  |  |
| 39-40 | Топографические карты. |   |  |  |
| 41-42 | Спортивные карты. |   |  |  |
| 43-44 | Компас. Строение и работа с ним. |   |  |  |
| 45-46 | Приёмы ориентирования карты по компасу. |   |  |  |
| 47-48 | Определение расстояний и работа с компасом. |   |  |  |
| 49-50 | Определение расстояний и работа с компасом. |   |  |  |
| 51-52 | Ориентирование. Первый способ ориентирования. |   |  |  |
| 53-54 | Ориентирование. Второй способ ориентирования. |   |  |  |
| 55-56 | Сопоставление двух способов ориентирования. |   |  |  |
| 57-58 | Азимут истинный и азимут магнитный. |   |  |  |
| 59-60 | Краеведение. История Богородицкого района, его культурное наследие. |   |  |  |
| 61-62 | Богородицк и его окрестности. |   |  |  |
| 63-64 | Выполнение краеведческих заданий. |   |  |  |
| 65-66 | Условные знаки. |   |  |  |
| 67-68 | Условные знаки спортивных карт. |   |  |  |
| **Средняя группа** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол. час | дата |
| теория | практика |  |
| 1-2 | Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. |  |  |  |
| 3-4 | Групповое и личноеснаряжение. |  |  |  |
| 5-6 |  |  |  |  |
| 7-8 | Требования к личномуснаряжению. |  |  |  |
| 9-10 | Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. |  |  |  |
| 11-12 | Привалы и ночлеги (бивак). |  |  |  |
| 13-14 | Подготовка к походу. Изучение маршрутов. |  |  |  |
| 15-16 | Подготовка к походу. Изучение маршрутов. |  |  |  |
| 17-18 | Питание в походе. |  |  |  |
| 19-20 | Туристскиедолжности в группе. |  |  |  |
| 21-22 | Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте. |  |  |  |
| 23-24 | Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте. |  |  |  |
| 25-26 | Правила поведения в незнакомом населенном пункте. |  |  |  |
| 27-28 | Отработка техники преодоления естественных препятствий. |  |  |  |
| 29-30 | Организация переправы по бревну с самостраховкой. |  |  |  |
| 31-32 | Задачи туристских слетов и соревнований. |  |  |  |
| 33-34 | Подведениеитоговпохода. |  |  |  |
|  | Обработкасобранныхматериалов. |  |  |  |
| 35-36 | Итоговоезанятие |  |  |  |
| 37-38 | Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов.  |  |  |  |
| 39-40 | Топознаки |  |  |  |
| 41-42 | Работа с картой |  |  |  |
| 43-44 | Стороныгоризонта. |  |  |  |
| 45-46 | Топознаки |  |  |  |
| 47-48 | Компас |  |  |  |
| 49-50 | Азимут |  |  |  |
| 51-52 | Курвиметр |  |  |  |
| 53-54 | Азимут |  |  |  |
| 55-56 | Прохождениепомаршруту. |  |  |  |
| 57-58 | Действия в случае потери ориентировки. |  |  |  |
| 59-60 | Ориентирование. |  |  |  |
| 61-62 | Итогово езанятие. |  |  |  |
| 63-64 | Вводная часть. |  |  |  |
| 65-66 | Выбор района похода. |  |  |  |
| 67-68 | Краеведческая работа.  |  |  |  |
| 69-70 | ОриентированиеИтоговое занятие.. |  |  |  |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол. час. | дата |
| теория | практика |  |
| 1-2 | Правила размещения предметов в рюкзаке - укладка. |  |  |  |
| 3-4 | Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределениеснаряжениямеждугруппой. |  |  |  |
| 5-6 | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. |  |  |  |
| 7-8 | Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правилаповедения в палатке. |  |  |  |
| 9-10 | Уборка места лагеря перед уходом. |  |  |  |
| 11-12 | Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов. |  |  |  |
| 13-14 | Определение цели, задач и выбор района похода. Составление плана подготовки. Изучение района похода. |  |  |  |
| 15-16 | Изучение маршрутов походов. Составление плана — графика движения в походе. |  |  |  |
| 17-18 | Калорийность продуктов. Составление меню, списка продуктов. |  |  |  |
| 19-20 | Приготовлениепищинакостре. |  |  |  |
| 21-22 | Должности в группе постоянные и временные. |  |  |  |
| 23-24 | Порядок движения группы на маршруте. |  |  |  |
| 25-26 | Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режимходовогодня. |  |  |  |
| 27-28 | Отработка техники движения по дорогам. |  |  |  |
| 29-30 | Отработка техники движения по тропам, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности. |  |  |  |
| 31-32 | Дисциплина - основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. Правилаповедения в населённомпункте. |  |  |  |
| 33-34 | МБ припреодолениипрепятствий. |  |  |  |
| 35-36 | Ремонт и сдачаинвентаря. |  |  |  |
| 37-38 | Масштаб, свойства, номенклатуракарт. |  |  |  |
| 39-40 | Понятие «рельеф», топографическиезнаки. |  |  |  |
| 41-42 | Топографический диктант, копирование маршрутов с карт. |  |  |  |
| 43-44 | Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. |  |  |  |
| 45-46 | Способы измерения расстояний на местности и на карте. |  |  |  |
| 47-48 | Разработка маршрута туристского похода Составление графика движения по маршруту. |  |  |  |
| 49-50 | История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. Транспортнаясеть и промышленность. Административноеделениеобласти. |  |  |  |
| 51-52 | Сбор краеведческого материала о районе похода. |  |  |  |
| 53-54 | Подбор одежды для занятий и похода. |  |  |  |
| 55-56 | Формированиепоходнойаптечки. |  |  |  |
| 57-58 | Краткие сведения о строении человеческого организма (ор­ганы и системы). Костно-связочныйаппарат. Мышцы, ихстрое­ние и взаимодействие. |  |  |  |
| 59-60 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |
| 61-62 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |
| 63-64 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |
| 65-66 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |
| 67-68 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |
| 69-70 | Упражнения на разви­тие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. |  |  |  |

**VI.Организационно - педагогические условия реализации программы:**

**Формы и режим занятий:**

Традиционными видами занятий являются:

- беседа;

- тренировка.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

* естественные препятствия (верёвочные переправы, подъёмы, спуски, длина переходов, общий километраж похода),
* ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте,
* автономное жизнеобеспечение,
* туристско-краеведческая работа.

**VII. Планируемые результаты**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

*знать:*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;

- вопросы туризма и экологии;

- основы топографии и ориентирования;

- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;

- основные исторические и географические сведения о родном крае;

- различные способы ориентирования на местности.

 ***уметь:***

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе  естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.

2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

**VIII. Оценочные и методические материалы**

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002

2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.

3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.

 4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.

5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.

6. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.

 7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.