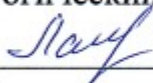


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Радьковская средняя общеобразовательная школа»
Прохоровского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

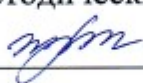


Лавриненко Г.А.

Протокол №1 от
«30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет




Лазарева Ж.Н.

Протокол №1 от
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Лавриненко Г.А.

Приказ №95/46 от
«30» 08 2024 г.

Программа «Школьный туризм»

туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы составители:
Литвинов А.А.,
Синяков А.Н.,
педагоги дополнительного образования

с.Радьковка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 8 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в однодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Настоящая Программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход. Самодеятельный 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 туристско-спортивном объединении, 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 учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Направленность. Данная программа является модифицированной и относится к туристско-краеведческой направленности.

Отличительная особенность программы Отличительной особенностью данной программы является привлечение к активному, доступному и познавательному отдыху детей, которые сейчас выбирают наиболее интересные формы организации и проведения свободного времени, реализация идеи творческого взаимодействия всех представителей образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов дополнительного образования, классных руководителей.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Возрастная категория обучающихся: 10 - 15 лет.

Формы и режим занятий.

Форма занятий – очная. Срок реализации программы -1 год;

Количество учебных часов - 34;

Занятия в группе проводятся 1 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в группе обучающихся разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 20-25 человек.

Цель и задачи программы.

Цель программы – обучение воспитанников основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

Задачи программы:

1. Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;
2. Формировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка;
3. Прививать интерес к изучению родного края;
4. Прививать обучающимся навыки самостоятельной деятельности.

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов
1.	«Основы туристской подготовки, краеведения, топографии»	34

Ожидаемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Знания о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и координации);

К концу обучения учащиеся

Должны знать:

1. Основы туристской подготовки
2. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
3. Топографию и ориентирование
4. Краеведение
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Должны уметь:

1. Читать туристические и маршрутные карты
2. Ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам
3. Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий
4. Уметь оказывать первую доврачебную помощь
5. Уметь разводить костры и организовывать биваки
6. Уметь преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места

Знать:

- правила поведения юных туристов;
- требования техники безопасности в походе;
- правила поведения в природной среде, школе, дома;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- историю семьи, школы;
- основы топографии и ориентирования;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- правила приготовления пищи.
- историю своего родного края.

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- обустроить бивак;
- выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

Содержание модуля

1. Введение (1ч.)

1.1. Что такое туризм? Виды туризма. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека. Чем полезны и интересны туристские походы. Знакомство с планом работы на год.

2. История развития туризма. Виды туризма (2ч.)

2.1. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

2.2. История развития спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

3. Правила поведения туристов (7ч.)

3.1. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке (лесу). Правила поведения туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

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

4. Туристско-бытовые навыки (10ч.)

4.1. Что необходимо в первую очередь взять с собой в поход? Туристское снаряжение, его виды. Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

4.2. Практические занятия. Упаковка продуктов для перекуса.

Составление меню для однодневного похода.

4.3. Прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

4.4. Групповое снаряжение туристской группы. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

4.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Ремонт личного и группового снаряжения.

4.6. Практическое занятие. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, пришивания пуговиц и пр.)

4.7. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

4.8. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

4.9. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

4.10. Снаряжение для приготовления пищи (таганок, костровой трясик, топор, пила, котёл, походная посуда)

4.11. Практическое занятие.

Установка, снятие и упаковка палатки (на пришкольной площадке или в парке). Установка палаток типа: «домик», дуговая; размещение в них вещей. Разборка и упаковка палаток. Разведение костра.

4.12. Типы веревок. Работа с веревкой. Бухтование.

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

4.14. Распределение обязанностей в группе. Обязанности ответственных лиц в группе.

4.15. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

4.16. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Составление меню на однодневный поход.

5. Символика и история родного края (1ч.)

5.1. Гимн, флаг и герб Белгородской области. История образования Прохоровского района. Исторические корни возникновения названий сел. Достопримечательности.

5.2. Правила работы с картами.

6. Основы топографии и ориентирования на местности (3ч.)

6.1. Что такое топография. Топографические карты, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

6.2. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

6.3. Практическое занятие

Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

6.4. Мой дом, моя школа, школьный двор. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

6.5. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты.

6.6. Практическое занятие. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

6.7. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

6.8. Рисовка условных знаков. Топографический диктант.

6.9. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

6.10. Компас и его устройство. Правила обращения с компасом.

6.11. Что такое спортивная карта? Условные знаки спортивных карт (знаки дистанции, дороги, здания) (старт, финиш, КП-контрольный пункт).

6.12. Практическое занятие. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке с помощью компаса.

6.13. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера). Измерение своего среднего шага.

6.14. Тренировка глазомера. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

7. Природа родного края (2ч.)

7.1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

7.2. Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

7.3. Экскурсионные объекты родного края. Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры.

7.4. Животные родного края. Понятие о Красной книге. Животные, занесенные в Красную книгу.

7.5. Растения родного края, растения, занесенные в Красную книгу. Лекарственные растения. Значение лекарственных растений для медицины. Народная медицина. Значение народной медицины.

8. Личная гигиена и здоровье туриста (2ч.)

8.1. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

8.2. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

9. Работа с картами и схемами (2ч.)

9.1. Изучение физической карты Российской Федерации. Обозначения рек, озер, водоемов.

9.2. Родное село на карте.

9.3. Изучение карты Прохоровского района.

10. Основы медицинской подготовки (2ч.)

10.1. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства

10.2. Назначение медицинских препаратов. Сроки годности медицинских препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

10.3. Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.

10.4. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

10.5. Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

10.6. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

10.7. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

10.8. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

11. Основы пешеходного туризма (2ч.)

13.1. Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

13.2. Использование страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.

13.3. Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.

13.4. Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов.

13.5. Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.

13.6. Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траверс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд).

Календарно–тематическое планирование

№ занятия	Тема	Часы		Дата проведения	
		теория	практ.	план	фактич.
	Основы туристской подготовки	1			
1	Что такое туризм? Виды туризма. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека. Чем полезны и интересны туристские походы. Знакомство с планом работы на год.	1			
	История развития туризма. Виды туризма	2			
2	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.	1			
3	История развития спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.	1			
	Правила поведения туристов	7			
4	Правила поведения туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.	1			
5	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
6	Прогулка по микрорайону школы с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках.		4		
	Туристско-бытовые навыки	10			
7	Туристское снаряжение, его виды. Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.	1			
8	Групповое снаряжение туристской группы. Требования к групповому снаряжению и	1			

	правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.				
9	Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	1			
10	Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.	1			
11	Практическое занятие. Установка, снятие и упаковка палатки (на пришкольной площадке или в парке). Установка палаток типа: «домик», дуговая; размещение в них вещей. Разборка и упаковка палаток. Разведение костра.		1		
12	Туристская группа на прогулке (экскурсии). Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.		5		
	Символика и история родного края	1			
13	Гимн, флаг и герб Белгородской области. История образования Прохоровского района. Исторические корни возникновения названий сел. Достопримечательности.	1			
	Основы топографии и ориентирования на местности	3			
14	Что такое топография. Топографические карты, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Работа с картами различного масштаба.	1			
15	Ориентирование по горизонту, азимуту. Условные знаки. Способы ориентирования.		1		

	Компас. Работа с компасом.				
16	Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке с помощью компаса. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера). Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.		1		
	Природа родного края	2			
17	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	1			
18	Экскурсионные объекты родного края. Памятники истории, культуры. Понятие о Красной книге. Животные, занесенные в Красную книгу. Растения родного края, растения, занесенные в Красную книгу.		1		
	Личная гигиена и здоровье туриста	2			
19	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	1			
20	Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем.	1			
	Работа с картами и схемами	2			
21	Изучение физической карты Российской Федерации. Обозначения рек, озер, водоемов.	1			
22	Изучение карты Прохоровского района.		1		
	Основы медицинской подготовки	2			
23	Личная аптечка и индивидуальные средства. Назначение медицинских препаратов.	1			
24	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода.		1		
	Основы пешеходного туризма	2			
25	Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам. Использование страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.	1			
26	Навыки вязания и использования простейших узлов. Преодоление естественных препятствий с		1		

	использованием страховочной системы				
ВСЕГО ЧАСОВ:		17	17		
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:		17	17		

Оценочные материалы промежуточной аттестации

I. Тестирование:

1. Перечислите виды туризма: _____
2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование

личное снаряжение

групповое снаряжение

3. Какие обязанности есть в туристской группе?

4. Назови типы костров:

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____

5. Что входит в наполнение индивидуальной аптечки?

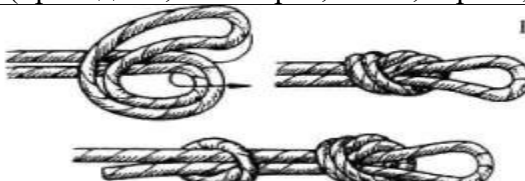
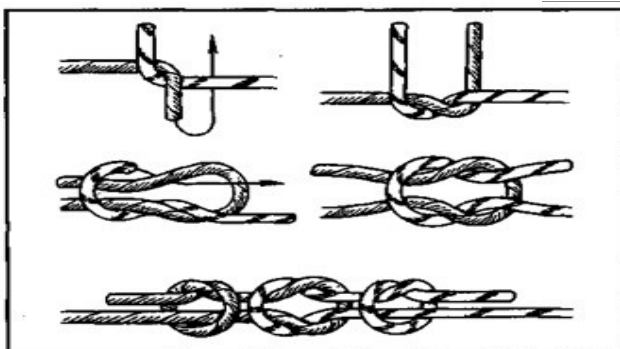
II. Контрольные испытания:

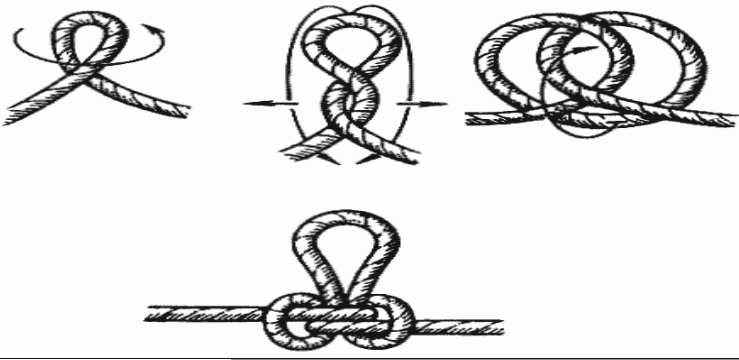
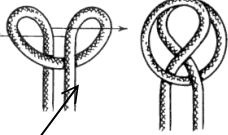
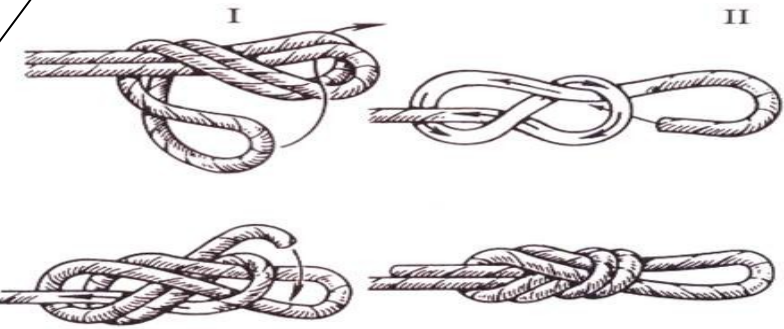
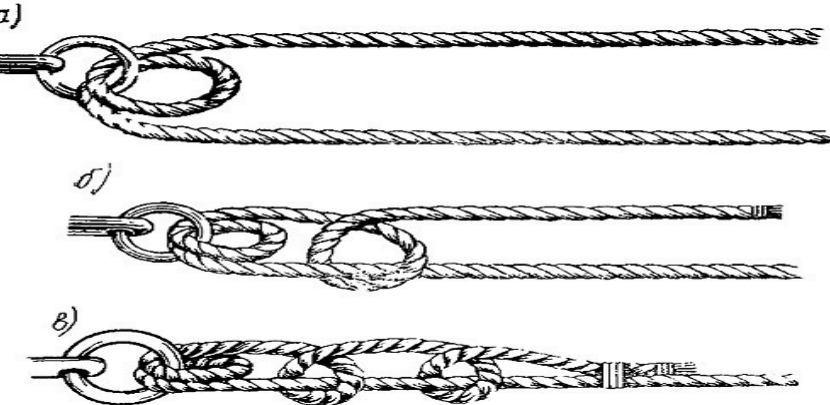
Участие в туристской эстафете.

Оценочные материалы итоговой аттестации

I. Тестирование

Задание №1: представлены названия узлов и их изображения, необходимо правильно их сопоставить (проводник, восьмерка, штык, стремя, прямой узел);

Штык	
Проводник восьмерка	

Проводник		
Австрийский проводник		
Стремя		
Прямой узел		

Задание № 2

Представлен список вещей. Выписать то, что необходимо в походе.

1. Палатка
2. Миска
3. Шахматы
4. Мяч
5. Коврик
6. Матрас
7. Подушка
8. Ложка
9. Котелки
10. Рюкзак
11. Компьютер
12. Зубная щетка и паста
13. Топор
14. Спички

15. Зонт

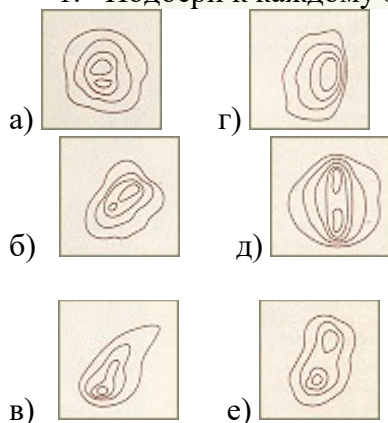
Задание №3: необходимо на время завязать несколько узлов (проводник, восьмерка, стремя, прямой).

Задание №4: «География Белгородской области» - нанести на контурную карту названия городов и крупных рек

Задание №5: «Костры» на время, используя веточки, изобразить предложенные виды костров (звезда, колодец, нодья, таёжный, шалаш).

Задание №7

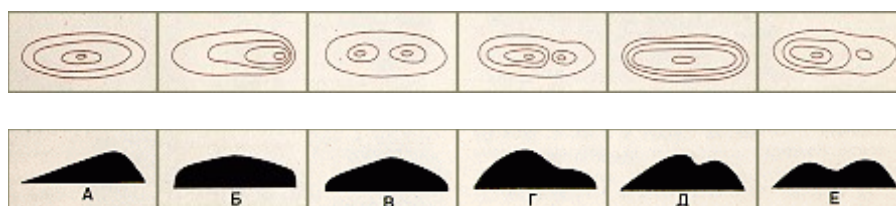
1. Подбери к каждому знаку правильную надпись.



1. Самый крутой склон на юго-западе
2. Две вершины, из которых южная - выше
3. Гора, практически отвесно обрывается к востоку
4. Южный и северный склоны очень крутые
5. На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.
6. Ровное выполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.

Задание №8

1. Найдите профиль холма, соответствующий рисунку



Задание №9

1. Нарисуйте условные знаки в соответствии с названием

№ п/п	Название знаков	Знаки
1	Земляной обрыв	
2	Бугор	
3	Воронка	

4	Растительность легко-проходимая в определенном направлении	
5	Развалины	
6	Преодолимая ограда	

Задание №10.

1. Для чего нужен компас?

1. Для того, чтобы находить дорогу
2. Для того, чтобы определять стороны горизонта
3. Для того, чтобы не заблудиться

II. Контрольные испытания

Туристический слёт

Методические материалы

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школьный туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Список литературы

1. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие.–М., ФЦДЮТиК, 2007.–276 с.
2. Юнъев И.С. Краеведение и туризм. М., «Знание», 1974.–104 с.
3. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998 гг.//Авт-сост. Ю.С. Константинов.–М.: ЦДЮТур, 1998. 176 с.
4. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.–М.: ТЦ Сфера, 2004.–224 с.
5. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер.–3-е изд., с изм. и доп.–М.: Профиздат, 1985.–272 с.
6. Воспитание гражданина в системе детского туризма и краеведения/Л.П. Слесарева, И.В. Иксанова, Ю.У. Гуральник, Е.А. Иванова.–Москва, 2001.
7. Детский туризм и краеведение/Под ред. Адамовой Е.Н., М.–1994.