

Краснодарский край, город Сочи,
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя образовательная школа №84 города Сочи
имени Павлова Наума Захаровича

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29 августа 2023 года

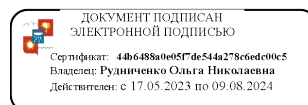
протокол № 1

Председатель _____ О.Н.

Рудниченко

подпись руководителя ОУ

Ф.И.О.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Юный турист»**

Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов: 136

Учителя: Несвит Н.В., Дрель Л.Н.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1 Личностные результаты

Данная программа позволяет обучить учащихся основным навыкам туризма и краеведения, показать значимость туризма для развития экономики города, дать обучаемым начальные знания и минимальный опыт для выполнения работ среднего звена в сфере туризма, подготовить юный туристский актив через изучение истории и географии своей малой Родины, сформировать здоровый образ жизни посредством туристско-краеведческой деятельности, в чем и заключается **новизна программы**.

В воспитании детей младшего возраста (уровень основного общего образования) приоритетом в МОБУ СОШ № 84 г. Сочи им. Павлова Н.З., прописанным в Рабочей программе воспитания является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений. Программа обеспечивает достижение младшими школьниками следующих личностных результатов, и будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе, на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Личностные результаты в формировании у детей мотивации к обучению, в помощи им в самоорганизации и саморазвитии. Развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Личностные результаты в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания МОБУ СОШ №84 г.Сочи им.Павлова Н.З. по основным направлениям воспитательной деятельности в соответствии с ФГОС:

Гражданско-патриотическое воспитание

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности

Экологическое воспитание

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

1.2 МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы учебного предмета

Регулятивные:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные умения:

Развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и

- интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью выполнять конкретную работу.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; учиться основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

Коммуникативные:

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Умение координировать свои усилия с усилиями других, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии.

1.2 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших и средних классов. Формирование здорового образа жизни, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-познавательной и краеведческой деятельности.

Удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании окружающего мира.

Оздоровление детей в условиях природной среды.

Развитие творческой и познавательной активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала.

Обучение основным навыкам туризма и краеведения.

Показ значимости туризма для развития экономики города и общие требования к специалисту туристской отрасли. Воспитать качества личности: выносливость, умение преодолевать трудности, работоспособность, смекалку, умение обслужить себя, умение выжить в экстремальных условиях, умение ужиться в коллективе, сознательная дисциплина, ответственность за порученное дело, любовь к родному краю, природе, уважение к другим людям и разным культурам.

Учащийся будет знать: основы проведения исследовательской работы в естественных условиях, оценивать значимость туризма для развития экономики города.

Учащийся будет уметь: сотрудничать в процессе совместной деятельности, оказывать помощь товарищам и принимать помощь других участников процесса, адекватно выбирать и оценивать свою роль в коллективной работе.

2. Содержательный раздел

1 год обучения

1. Введение(3)

Теория:

Введение в предмет. Техника безопасности в школе, на занятиях. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. Правила поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), во время туристской прогулки, экскурсии, похода выходного дня, во время спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

Практика:

Прогулка в парк (в лес), экскурсия, поход (на выбор педагога).

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (5)

Теория:

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). **Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. 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. **Питьевой режим на туристской прогулке.** Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. **Групповое снаряжение и уход за ним.** Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). **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. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения. **Организация биваков и охрана природы.** 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). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. **Туристская группа на прогулке (экскурсии).** Строй туристской группы. 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 юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика:

Игры на темы: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии»

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристские прогулки (экскурсии), походы выходного дня.

3. Азбука топографии(4)

Теория:

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. План местности. Рисунок и простейший план местности (школьного двора). **Топографическая карта.** История развития способов

изображения земной поверхности и их значение для человечества. **Условные знаки.** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Практика:

Изображение простейшего плана школы и школьного двора. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Ориентирование по сторонам горизонта Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. **Ориентирование на местности.** Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Ориентирование по описанию (легенде). **Виды туристского ориентирования.** Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, карандаш, электронная отметка.) различных памятников и других интересных объектов.

Практика:

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь(5)

Теория:

Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. **Походный травматизм и возможные заболевания.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь. **Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.** Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. **Индивидуальная и**

групповая медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. **Способы транспортировки пострадавшего.** Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика:

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития. Оказание необходимой помощи, условно пострадавшему в полевых условиях. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок). Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Изготовление различных видов носилок (жестких и мягких) из курток, штормовок, при помощи веревок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Основы краеведения(10)

Теория:

Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. **Моя школа.** Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн. **Природа родного края.** Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой. **Поисковая деятельность учащихся.** География родни. *Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа.* Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

Практика:

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. *Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».* Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. *Экскурсии в парк (лес).* Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). *Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Подготовка и прослушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.*

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма(2)

Теория:

Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). **Полоса препятствий пешеходного туризма.** Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практика:

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления

естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка(1)

Теория:

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Компоненты здорового образа жизни. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание. Здоровая пища. Режим дня школьника. Отказ от вредных привычек. **Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.** Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Практика:

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Езда на велосипеде, катание на роликах, коньках и лыжах (в зимнее время года). Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

2-й год обучения

1. Введение(2ч)

Теория:

Познавательная роль туризма. Техника безопасности. Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.. Уважительное отношение к окружающим людям. Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практика:

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». **Туристская группа в походе.** Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)

Теория:

Техника и тактика в туристском походе. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Заброска продуктов и переноска «челноком». Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. **Техника безопасности в природе.** Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности в лесу. **Специальное туристское снаряжение.** Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время

(межсезонье). Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт. **Применение специального снаряжения в походе.** Ледоруб и его назначение, страховочная система, альпеншток, веревка.

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации. Поход выходного дня для закрепления знаний правил безопасного поведения в природе. Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены).

3. Основы топографии(3ч)

Теория:

Школьный двор. Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу.**Условные топографические знаки.** Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практика:

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда».

4. Туристское и экскурсионное ориентирование(6ч)

Теория:

Компас и его устройство. Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас. **Ориентирование по компасу.** Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса. **Ориентирование по плану.** Чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практика:

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки. Движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь(3ч)

Теория:

Правила санитарии и гигиены в походе. Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. **Оказание первой доврачебной помощи.** Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и об-морожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар.

Профилактика, необходимая помощь.

Практика:

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

6. Краеведение(6ч)

Теория:

Родной край, его природные особенности. Географическое положение и туристские возможности края, реки, озёра, рельеф почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. **Земляки.** Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона, устное народное творчество. Народные промыслы. Игрушки и посуда. **Азбука краеведения.** Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д.

Практика:

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, экскурсионным объектам. Проведение краеведческих викторин. Экскурсии в музей истории города, в этнографические музеи города. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями).

7. Спортивно-оздоровительный туризм (4ч)

Теория:

Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и заселенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.** Командное и сквозное прохождение полосы препятствий.. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий. **Туристские узлы и их применение.** Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование.

Практика:

Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка(4ч)

Теория: Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. **Диагностика и тестирование занимающихся.** Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Практика:

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

3-й год обучения

1. Введение(2ч)

Теория:

Кодекс поведения юного туриста. Знакомство с кодексом юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям. Укрепление здоровья..

Практика:

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. **Туристская группа в походе.** Поход выходного дня.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (4ч)

Теория:

Питание в туристском походе. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. **Причины возникновения экстремальных ситуаций.** Поведение в экстремальной ситуации. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в туризме. Как вести себя в экстремальной ситуации. Формирование плана действий в экстремальной ситуации. Психологические аспекты поведения, организация отношений в группе, попавшей в экстремальную ситуацию. **Организация туристического быта.**

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костру. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практика:

Приготовление пищи в полевых условиях на костре во время туристской прогулки, похода, экскурсии. Игра «Что делать если...». Психологический тренинг.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки, ПВД. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка). Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

3. Основы топографии(4ч)

Теория:

Микрорайон и его ближайшее окружение. Названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр. **Топографическая карта.** История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. **Условные топографические знаки.** Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр.. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практика:

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Чтение легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности. Составление легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование(4ч)

Теория:

Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу. Просмотр видео-фильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы. **Прохождение маршрута туристского ориентирования по легенде.** Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). **Спортивное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Практика:

Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Чтение легенды КП. Предстартовая проверка правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение спортивных дистанций на соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь(4ч)

Теория:

Походная медицинская аптечка. Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы. **Организация транспортировки пострадавшего.** Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика:

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств). Изготовление различных видов носилок на время. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе.

6. Краеведение(8ч)

Теория:

История родного края. Основание города, его развитие. Административное деление города. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные объекты. **Азбука краеведения.** Ведение дневника краеведческих наблюдений. **Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.** Краеведческая работа- один из видов общественно полезной деятельности. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика:

Экскурсия в краеведческий музей. Проведение различных краеведческих наблюдений. Метеорологические наблюдения. Знакомство с краеведческими объектами

7. Спортивно-оздоровительный туризм (4ч)

Теория:

Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме. Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.** Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий. **Туристские узлы и их применение.** Основные туристские узлы, их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика:

Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маяльнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка(4ч)

Теория: Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых туристу. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). **Диагностика и тестирование занимающихся**

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Практика:

Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Организация самоконтроля за режимом дня летом, Ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

4-й год обучения

1 Основы туристской подготовки(10ч)

Теория:

Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, Экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, самостоятельности, чувство коллективизма. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном крае, районе. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма.

Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе, их организация. Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние

участников и т.д.). **Техника и тактика в туристском походе.** Движение группы в однодневном походе по пересеченной и заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. **Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.** Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края.). **Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.). Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы. **Действия группы в аварийных ситуациях.** Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки. Организация bivака в аварийных ситуациях. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий во время похода выходного дня. **Формы туристских мероприятий.** Соревнования по спортивному туризму (дистанция пешеходная): правила. Дни здоровья. Контрольно-туристский маршрут. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Распределение обязанностей в туристской группе. Психологическое тестирование.

Практика:

Выбор места для привала и ночлега во время похода выходного дня. Организация работы по разведанию и свертыванию лагеря. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки на туристской прогулке, походе, экскурсии: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Игра «Что делать в случае потери ориентировки.» Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе. Игра для выяснения и корректировки умения воспитанников действовать в аварийных ситуациях. Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Проведения дня здоровья. Психологический тренинг.

2. Топография и ориентирование- основа специальной подготовки(10ч).

Теория: Спортивная карта. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Изображение рельефа на спортивных картах. Горизонталы.

Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе. **Ориентирование по карте.** Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. **Рельеф.** Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на карте. Способ горизонталей. Понятие о высоте сечений рельефа, бергштрихах. **Компас. Определение азимута.**

Ориентирование компаса. Магнитный азимут. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Измерение расстояний, крутизны склона.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование по местным признакам. Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Выбор оптимального пути движения.

Практика:

Работа со спортивными картами разного масштаба.

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса. Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина. Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение(10ч)

Памятники природы Сочи. Что такое памятники природы. Геологические, гидрологические и ботанические памятники природы Сочи. Особенности памятников природы города Сочи. **Сочинский национальный парк (СНП).** Когда и зачем был образован СНП. Территория, занимаемая национальным парком. Биоразнообразие СНП. Информирование о достопримечательностях СНП. **Кавказский государственный природный биосферный заповедник(КГБЗ).** Истории создания Кавказского заповедника. Расположение, границы КГБЗ. Биоразнообразие КГБЗ. Крупнейшие реки заповедника. **Изучение района путешествия.** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте. **Проектная деятельность учащихся.** Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.

Практика

Экскурсии, походы по наиболее известным памятникам природы Сочи. Посещение рекреационных объектов, прохождение отдельных экскурсионных маршрутов.

Посещение наиболее интереснейших объектов Кавказского заповедника. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. **Проектная деятельность учащихся.** Подготовка и заслушивание докладов, презентаций о районе похода: по истории, климату, флоре, фауне и т.д.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь(4ч)

Теория:

Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. **Травмы.** Оказание первой доврачебной помощи. Первая помощь при переломах конечностей. Имobilизация. **Оказание первой доврачебной помощи** при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. **Транспортировки пострадавшего.** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Практика:

Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Отработка способов обработки ран при переломах, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спец.полотна и др.. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка(2ч)

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Строение человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. **Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

Практика:

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание в бассейне, езда на велосипеде, катание на роликах, коньках, лыжах. Бег по пересеченной местности. Марафон. Спортивные и туристские игры на свежем воздухе.

5. ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы реализации программы:

- выставки
- праздники
- театрализованные представления
- соревнования
- конкурсы
- игры
- встречи и беседы с различными специалистами: Национального парка, Заповедника, спортсменами-туристами, путешественниками
- встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике
- проведение практических занятий по туристской технике, езде на велосипеде, роликах (в зимнее время- коньках и лыжах)

Способы контроля результативности

Запланированные в программе результаты	Формы контроля
Краеведение	Викторина
ОФП	Входное и констатирующее тестирование и диагностика
Топография	Настольные игры
Азбука туристско-бытовых навыков	Сюжетно-ролевые игры
Техника пешеходного туризма (переправы)	Игра-тренировка
Виды костров	Поход выходного дня
Бивуак и его обустройство	Поход, экскурсия
Способы оказания первой помощи	Игра-тренировка

Работа кружка основывается на различных **видах деятельности**:

-исследовательская;

-проектная;

-познавательная;

--оздоровительная;

- создание уголка «Здоровый образ жизни»;

- изучение критериев здорового образа жизни и пропаганда ЗОЖ среди воспитанников и их родителей .

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Кол.- во часов	Темы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Направления внеурочной деятельности	Форма и периодичнос ть проведения
			Всего	Аудит	Внеауди			
		1 год обучения						
1		<i>Введение</i>	3	2	1	<p>П.: - применять правила поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), во время туристской прогулки, экскурсии, похода выходного дня, во время спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр</p> <p>М.: -соблюдать ТБ.</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в процессе деятельности.</p> <p>Л.: -развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное. Гражданско-патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание</p>	еженедельно
2		<i>Азбука туристско-</i>	5	3	2	<p>П.: -применять правила поведения в природе.</p>	Спортивно-оздоровительное	еженедельно

		<i>бытовых навыков юного туриста</i>				<p>- уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.</p> <p>М.: - организовывать поисковую деятельность.</p> <p>Л.: -развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
3		<i>Азбука топографии</i>	4	3	1	<p>П.: -изображать простейший план школы и школьного двора.</p> <p>-измерять расстояния.</p> <p>М.: -иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы.</p> <p>Л.:</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное.</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание</p>	еженедельно
4		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	3	1	2	<p>М.: - владеть навыками организации туристского быта в полевых условиях</p> <p>П.: -- ориентировать-ся на местности при помощи компаса.</p> <p>- владеть элементарными понятием об</p>	<p>Спортивно-оздоровительное.</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-</p>	еженедельно

						<p>ориентировании на местности, знаниями основ топографии.</p> <p>Л.: - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания;</p>	<p>нравственное воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание</p>	
5		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	5	3	2	<p>Л.: - выполнять правила гигиены юного туриста.</p> <p>М.: - владеть основными санитарно-гигиеническими навыками.</p> <p>П.: - применять правила первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;</p> <p>- выполнять упражнения на укрепление здоровья и закаливание организма.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное.</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание</p>	еженедельно

6		<i>Основы краеведения</i>	10	5	5	<p>П.: -владеть основными сведениями о крае. М.: -участвовать в исследованиях. иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы; -проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом жизнедеятельности, за особенностями развития окружающей среды. Л.: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное. Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание</p>	еженедельно
7		<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>	2	1	1	<p>Л.: - формирование уважительного отношения к своему здоровью. П.: -владеть начальными сведениями по организационным вопросам подготовки и проведения походов; - преодолевать естественные и искусственные препятствия.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное. Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое</p>	еженедельно

						М.: -иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы;	воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
8		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	1	1		Л.: -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. П.: -применять физкультурно-туристские знания; -укреплять здоровье и закаливать организм; -развивать физические качества (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств. М.: - следовать при выполнении задания инструкциям учителя; -уметь работать в паре.	Спортивно-оздоровительное. Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	еженедельно
		ИТОГО	33					
2 год обучения								
1		Введение	2	1	1	Л.: -уважительно относиться к окружающим людям.	Гражданско-	

						<p>П.: -рисовать или делать аппликацию на тему «Как я провел лето. М.: - уметь работать в группе.</p>	<p>патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание</p>	
2		<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>	6	3	3	<p>П.: -применять правила поведения в природе; -уметь организовывать туристский быт в полевых условиях. М.: -иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы. Л.: -уважительно относиться к окружающим людям.</p>	<p>Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание</p>	
3		<i>Основы топографии</i>	3	1	2	<p>Л.: -развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М.: работать самостоятельно; - следовать при выполнении задания инструкциям учителя; - проводить наблюдения и опыты по предложенному плану. П.: -знать основные топографические знаки, уметь читать их на карте.</p>		
4		<i>Туристское и</i>	6	1	5	<p>Л.: --развитие самостоятельности</p>	<p>Гражданско-</p>	

		<i>экскурсионное ориентирование</i>				и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М.: -уметь работать в группе; - правильно пользоваться справочной литературой. П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира; -ориентироваться с использованием легенды.	патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
5		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	3	2	1	Л.: --формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. М.: -намечать план выполнения заданий на занятиях, внеурочной деятельности под руководством учителя. П.: - выполнять правила личной гигиены; - уметь оказывать первую доврачебную помощь.	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
6		<i>Краеведение</i>	6	2	4	Л.: -формирование эстетических потребностей, ценностей и	Гражданско-патриотическое	

						<p>чувств. П.: -владеть основными сведениями о крае. М.: -участвовать в исследованиях. иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы; -проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом жизнедеятельности, за особенностями развития окружающей среды.</p>	<p>воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание</p>	
7		Спортивно-оздоровительный туризм	4	1	3	<p>П.: -применять физкультурно-туристские знания; -укреплять здоровье и закалять организм; -развивать физические качества (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Л.: -формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. М.: -намечать план выполнения заданий на занятиях, внеурочной деятельности под руководством учителя; - следовать при выполнении</p>	<p>Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание</p>	

						задания инструкциям учителя.		
8		Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка	4	2	2	П.: -применять физкультурно-туристские знания; -укреплять здоровье и закаливать организм; -развивать физические качества. Л.: -формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. М.: - следовать при выполнении задания инструкциям учителя; - оценивать правильность выполнения заданий.		
		ИТОГО за период обучения	34	13	21			
3 год обучения								
1		Введение	2	1	1	Л.: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. М.: - уметь работать в группе. П.: - знать правила поведения в походе.	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание,	
2		Туристско-	4	1	3	Л.: - формирование		

		<i>бытовые навыки юного туриста</i>				уважительного отношения к культуре других народов. М.: намечать план выполнения заданий на занятиях, внеурочной деятельности под руководством учителя; - следовать при выполнении задания инструкциям учителя. П.: -уметь разводить костры; - организовывать бивак.	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
3		<i>Основы топографии</i>	4	3	1	Л.: -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. М.: -намечать план выполнения заданий на занятиях , внеурочной деятельности под руководством учителя. П.: - составлять простейший план местности, прилегающей к школе; --уметь читать легенду карты.		
4		<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	4	1	3	Л.: -развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания М.: - следовать при выполнении задания инструкциям учителя. П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание.	

						растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка; -ориентироваться с использованием легенды	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
5		<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	4	1	3	Л.:-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. М.: - проводить наблюдения и опыты по предложенному плану; - оценивать правильность выполнения заданий. П.: -выполнять правила личной гигиены.		
6		<i>Краеведение</i>	8	2	6	Л.:-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности П.: -владеть основными сведениями о крае. М.: -участвовать в исследованиях. иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы;	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	

						-проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом жизнедеятельности, за особенностями развития окружающей среды.	благополучия. Трудовое воспитание	
7		Спортивно-оздоровительный туризм	4	2	2	Л.:-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. М.: -сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий в паре: устанавливать очередность действий, осуществлять взаимопроверку. П.: знать особенности строения человеческого организма; -основные сведения о строении внутренних органов; -выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
8		Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	4	2	2	Л.:-формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. М.: - следовать при выполнении задания инструкциям учителя; П.: выполнять комплекс ОФУ.		
		ИТОГО за период	34	13	21			

		<i>обучения</i>						
4 год обучения								
1		Основы туристской подготовки	10	6	4	Л.:-- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. М.:--определение общей цели и путей ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. П.:--знать кодекс туриста и уметь применять его.	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание	
2		Топография и ориентирование – основа специальной подготовки	10	5	5	Л.:-- уважительное отношение к природе. М.:--определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. П.:--уметь ориентироваться на местности, используя компас.		
3		Краеведение	10	4	6	Л.:-- формирование чувства	Гражданско-	

						<p>гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p> <p>М.: -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>П.: -готовить сообщения по теме, называть фамилии выдающихся людей города, памятники архитектуры.</p>	<p>патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание</p>	
4		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	<p>Л.: -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М.:-сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий в паре: устанавливать очередность действий, осуществлять взаимопроверку;</p> <p>П.:-правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.</p>		
5		Общая и	2	1	1	<p>П.: -формирование навыка</p>	<p>Гражданско-</p>	

		<i>специальная физическая подготовка</i>				<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.</p> <p>М.:- сотрудничать с одноклассниками при выполнении заданий в паре: устанавливать очередность действий, осуществлять взаимопроверку.</p> <p>Л.:-развивать самостоятельность и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	<p>патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание</p>	
		ИТОГО за период обучения	34	13	21			

СОГЛАСОВАНО:
 Протокол заседания МО
 МОБУ СОШ №84 г. Сочи им. Павлова
 Н.З.
 от ___ августа 2023 г. № 1
 Председатель МО _____

СОГЛАСОВАНО:
 Заместитель директора по УВР
 МОБУ СОШ №84 г. Сочи
 им. Павлова Н.З.
 _____ О.Н. Стихина
 от ___ августа 2023 г.

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности

Номер урока/ занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Материально – техническое обеспечение (оборудование)	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – компетенции, межпредметные понятия	Форма проведения занятий
			План	Факт			
1 год обучения							
<i>Введение</i>		3					
1	Введение в предмет. Техника безопасности.	1			Презентации: «История туризма», «ТБ при занятиях туризмом»	П.: - применять правила поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), во время туристской прогулки, экскурсии, похода выходного дня, во время спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр М.: -соблюдать ТБ. - взаимодействовать со сверстниками в процессе деятельности. Л.: -развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	беседа
2	Оздоровительная роль туризма	1					экскурсия
3	Правила поведения юных туристов на туристской прогулке, в походе. Прогулка в парк.	1					поход
<i>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</i>		5					
4	Основы безопасности в природной среде	1			«ТБ при занятиях туризмом» Туристское снаряжение:	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	беседа
5	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	1					интерактивная игра
6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1					Беседа
7	Организация биваков и охрана природы.	1					тренировоч

	Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».				репшнуры, веревки туристские, карабины, коврики туристские, сидушки, компаса, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзаки.	М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	ный выход прогулка, и игры
8	Туристская группа на прогулке. Игры на темы: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии».	1					
	<i>Азбука топографии</i>	4					
9	План местности (школа и школьный двор)	1			Топографическое лото, план местности, условные знаки, КОМПАС	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях. М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	экскурсия
10	Топографическая карта	1					беседа
11	Условные знаки	1					занятие-путешествие
12	Изображение простейшего плана школы и школьного двора. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе.	1					тренировочный выход
	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	3					
13	Ориентирование по сторонам горизонта	1			Компасы	Л.: --развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	беседа
14	Ориентирование на местности	1			Компасы		учебно-тренировочный выход
15	Виды туристского ориентирования	1			Компасы		учебно-тренировоч

						справедливости и свободе. М.: -уметь работать в группе; - правильно пользоваться справочной литературой. П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира; -ориентироваться с использованием легенды.	ный выход
	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	5	1				
16	Личная гигиена юного туриста	1			Правила гигиены	Л.:-выполнять правила гигиены юного туриста. М.:-владеть основными санитарно-гигиеническими навыками.	Беседа с медиком
17	Походный травматизм и возможные заболевания	1			Техаптечка, медаптечка	П.: -применять правила первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях; -выполнять упражнения на укрепление здоровья и закаливание организма.	соревнования
18	Игра «Айболит».	1			Техаптечка, медаптечка		игра
19	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии).	1			Техаптечка, медаптечка		экскурсия
20	Способы транспортировки пострадавшего	1			Техаптечка, медаптечка		конкурсы
	Основы краеведения	10					
21	Родословие	1			Фото	Л.: -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.	выставка
22	Моя школа	1			Фото, рисунки		выставка рисунков
23-24	Природа моего края	2			Презентации, доклады		экскурсия
25-30	Поисковая деятельность учащихся	6			Мини-проекты	М.: -готовность конструктивно	прогулка

						разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. П.: -готовить сообщения по теме, называть фамилии выдающихся людей города, памятники архитектуры; природные объекты	
	<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>	<i>2</i>					
31	Пешеходный туризм	1				Туристское снаряжение: репшнуры, веревки туристские, карабины, коврики туристские, сидушки, компаса, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзаки, палатки, единая форма, флаг сборной команды, котелки для приготовления пищи, спальные мешки, групповой тент, приспособление для организации кострища, набор для организации кухни.	презентация тренировочный выход
32	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	1					
	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	<i>1</i>					
33	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	1	14.		Спортивный инвентарь	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	беседа с врачом

						М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
	ИТОГО	33					
2 год обучения							
1	Введение	2					
	Познавательная роль туризма. Техника безопасности	1			Презентации: «История туризма», «ТБ при занятиях туризмом»	П.:- применять правила поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), во время туристской прогулки, экскурсии, похода выходного дня, во время спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр М.: -соблюдать ТБ. - взаимодействовать со сверстниками в процессе деятельности.	беседа
	Туристская группа в походе	1			Презентации: «История туризма», «ТБ при занятиях туризмом»	Л.: -развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	поход выходного дня
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	6					
	Техника и тактика в туристском походе	1			Туристское снаряжение: репшнуры, веревки туристские,	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	презентация

					<p>карабины, коврики туристские, сидушки, компаса, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзаки, палатки</p>	<p>М.:- организовывать поисковую деятельность.</p> <p>Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
	Техника безопасности в природе	1					конкурсы
	Специальное туристское снаряжение	2			<p>Туристское снаряжение: репшнуры, веревки туристские, карабины, коврики туристские, сидушки, компаса, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзаки, палатки, единая форма, флаг сборной команды.</p>		учебно-тренировочный выход
	Применение специального снаряжения в походе	2			Туристское	поход	

					снаряжение: репшнуры, веревки туристские, карабины, коврики туристские, набор для организации кухни		ВЫХОДНОГО ДНЯ
3	<i>Основы топографии</i>	3					
	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	1			Топографическое лото, план местности, условные знаки, компас	П.: -изображать простейший план школы и школьного двора. -измерять расстояния. М.: -иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы. Л.: -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	экскурсия
	Условные топографические знаки	2			Топографическое лото, план местности, условные знаки, компас		викторина
4	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	6					
	Компас и его устройство	1			Компасы	Л.: --развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	деловая игра
	Ориентирование по компасу	2			Компасы		учебно-тренировочный выход
	Ориентирование по плану	1			Компасы		учебно-

						справедливости и свободе. М.: -уметь работать в группе; - правильно пользоваться справочной литературой. П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира; -ориентироваться с использованием легенды.	тренировочный выход
	Ориентирование по местным предметам	2			Компасы		учебно-тренировочный выход
5	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	3					
	Правила санитарии и гигиены в походе	1			Медицинская аптечка	Л.:-выполнять правила гигиены юного туриста.	мастер-класс
	Оказание первой доврачебной помощи	2			Медицинская аптечка	М.:-владеть основными санитарно-гигиеническими навыками. П.: -применять правила первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях; -выполнять упражнения на укрепление здоровья и закаливание организма.	учебно-тренировочный выход
6	<i>Краеведение</i>	6					
	Родной край, его природные особенности, история	3			Фото, доклады	П.: -владеть основными сведениями о крае.	экскурсия
	Земляки	1			Фото, рисунки	М.: -участвовать в исследованиях. иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы;	виртуальное путешествие
	Азбука краеведения	2			Презентации, доклады ,		викторина

					мини-проекты	-проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом жизнедеятельности, за особенностями развития окружающей среды. Л.: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других	
7	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>	4					
	Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме.	1			Туристское снаряжение.	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях. М.: - организовывать поисковую деятельность. Л.: -развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	учебно-тренировочный выход
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	1			Туристское снаряжение.		мастер-класс
	Туристские узлы и их применение	2			веревки туристские, карабины,		конкурсы
8	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	4					
	Общая физическая подготовка и специальная	2			Спортивный	П.: -применять правила	беседа

	физическая подготовка.				инвентарь	поведения в природе.	
	Диагностика и тестирование занимающихся	2			Спортивный инвентарь	- уметь организовывать туристский быт в полевых условиях. М.: - организовывать поисковую деятельность. Л.: -развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	диагностика и тестирование
	ИТОГО за период обучения	34					
	Введение	2					
	Кодекс поведения юного туриста	1			Презентации: «История туризма», «ТБ при занятиях туризмом»		беседа
	Туристская группа в походе	1			Презентации: «История туризма», «ТБ при занятиях туризмом»		поход выходного дня
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	4					
	Питание в туристском походе	1			Приспособление для организации кострища, набор для организации кухни	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях. М.: - организовывать поисковую деятельность.	презентация

	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Поведение в экстремальной ситуации.	1			компасы, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзак	Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	поход выходного дня
	Организация туристического быта	2			Туристское снаряжение: репшнуры, веревки туристские, карабины, коврики туристские, седушки, компаса, накидки от дождя, медаптечка, техаптечка, рюкзак		поход выходного дня
3	<i>Основы топографии</i>	4					
	Микрорайон и его ближайшее окружение	1			Фото	П.: -изображать простейший план школы и школьного двора.	экскурсия
	Топографическая карта	1			Условные знаки, топографическ ое лото	-измерять расстояния. М.: -иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы.	презентаци я
	Условные топографические знаки	2			Условные знаки, топографическ ое лото	Л.: -развитие мотивов учебной деятельности и личностный	викторина

						смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	
4	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	4					
	Ориентирование по местным предметам	1			Условные знаки	Л.: --развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М.: -уметь работать в группе; - правильно пользоваться справочной литературой. П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира; -ориентироваться с использованием легенды.	мастер-класс
	Прохождение маршрута туристского ориентирования по легенде	1			Карты спортивные и топографические		учебно-тренировочный выход
	Спортивное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию.	2			Карты спортивные и топографические		учебно-тренировочный выход
5	<i>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</i>	4					
	Правила санитарии и гигиены в походе	1			Походная медицинская аптечка	Л.:-выполнять правила гигиены юного туриста. М.:-владеть основными санитарно-гигиеническими навыками. П.: -применять правила первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях; -выполнять упражнения на укрепление здоровья и	встреча с медработником
	Оказание первой доврачебной помощи	1			Походная медицинская аптечка		учебно-тренировочный выход
	Походная медицинская аптечка	1			Медицинская аптечка		учебно-тренировочный выход

	Организация транспортировки пострадавшего	1				закаливание организма.	учебно-тренировочный выход
6	<i>Краеведение</i>	8					
	История родного края	2			Презентации, сообщения	П.: -владеть основными сведениями о крае.	экскурсия
	Азбука краеведения	2			Фото, рисунки	М.: -участвовать в исследованиях.	викторина
	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4			Фото	иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы; -проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом жизнедеятельности, за особенностями развития окружающей среды. Л.: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других	учебно-тренировочный выход
7	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>	4					
	Естественные и искусственные препятствия в пешеходном туризме.	1					мастер-класс
	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	1			Туристское снаряжение: репшнуры, веревки	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых	учебно-тренировочный выход

					туристские, карабины, коврики туристские,	условиях. М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
	Туристские узлы и их применение	2			Туристское снаряжение: репшнуры, веревки туристские, карабины,		конкурсы
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	4					
	Общая физическая специальная физическая подготовка.	2			Спортивный инвентарь	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	встреча с медицинск им работнико м
	Диагностика и тестирование занимающихся	2			Спортивный инвентарь	М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	диагностик а тестирован ие
	ИТОГО за период обучения	34					
1	Основы туристской подготовки	10					
	Туристские путешествия, история развития туризма.	1			Презентация «История развития туризма»	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	презентаци я
	Привалы и ночлеги	1			Спортивн		мастер-

					ый инвентарь	М.:- организовывать	класс
	Организация привалов и ночлегов в полевых условиях.	1			Спортивный инвентарь	поисковую деятельность. Л.:--развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	поход выходного дня
	Техника и тактика в туристском походе	1			Спортивный инвентарь		конкурсы
	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1			Правила безопасности в природе		учебно-тренировочный выход
	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1			Памятки « Как вести себя в случае возникновения ч/с»		беседа конкурсы
	Действия группы в аварийных ситуациях	1					учебно-тренировочный выход
	Формы туристских мероприятий.	1			Презентация «Формы туристских мероприятий»		беседа
	Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2			Тесты (психологическое)	тестирование	
	<i>Топография и ориентирование – основа специальной подготовки</i>	10					
	Спортивная карта	1			Спортивная карта, топографические знаки	Л: --развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М.: -уметь работать в группе;	презентация
	Ориентирование по карте	1			Спортивная карта, топографические знаки,		мастер-класс

					топографическое лото	<p>- правильно пользоваться справочной литературой.</p> <p>П.: -определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира;</p> <p>-ориентироваться с использованием легенды.</p>	
	Рельеф	1			Карта города Сочи		учебно-тренировочный выход
	Компас. Определение азимута.	2			Компасы		учебно-тренировочный выход
	Измерение расстояний, крутизны склона	1			Компасы, мерная линейка		учебно-тренировочный выход
	Ориентирование по местным признакам	2			Таблица «Ориентирование по местным признакам»		учебно-тренировочный выход
	Соревнования по спортивному ориентированию (Правила, участие)	2			Положение о соревновании, компасы, спортивные карты.	соревнования	
	<i>Краеведение</i>	8					
	Памятники природы Сочи	2			Фото, выставка рисунков	<p>П.: -владеть основными сведениями о крае.</p> <p>М.: -участвовать в исследованиях.</p>	экскурсия
	Сочинский национальный парк	2			Презентация «Сочинский национальный парк», сообщения	<p>иметь представление и уметь применять на практике основы поисковой работы;</p> <p>-проводить наблюдение и самонаблюдение за процессом</p>	экскурсия
	Заповедник	1			Доклады, фото животных и		виртуальная экскурсия

					растений, Красная книга	жизнедеятельности, за особенностями развития	
	Изучение района путешествия.	1			Карта города Сочи	окружающей среды. Л.: - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю	исследоват ельская деятельнос ть
	Проектная деятельность учащихся	2			Проекты	России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование уважительного отношения к культуре других	исследоват ельская деятельнос ть
	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	4					
	Личная гигиена юного туриста, профилактика различных заболеваний.	1			Медицинская аптечка	Л.: -выполнять правила гигиены юного туриста.	маст ер-класс
	Травмы.	1			Медицинская аптечка, техническая аптечка	М.: -владеть основными санитарно-гигиеническими навыками. П.: -применять правила первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;	беседа
	Оказания первой доврачебной помощи	1			Медицинская аптечка, плакат «Виды кровотечений»	-выполнять упражнения на укрепление здоровья и закаливание организма.	конкурсы
	Транспортировки пострадавшего	1			Жгуты, палки, репшнуры, веревка, скотч, тент		исследоват ельская деятельнос ть
	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	2					
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1			Плакат «Строение организма», скелет	П.: -применять правила поведения в природе. - уметь организовывать туристский быт в полевых условиях.	беседа с медицинск им работнико м

	Общая физическая и специальная физическая подготовка	1			Плакат «Строение организма», скелет	М.:- организовывать поисковую деятельность. Л.:-развивать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	праздник
	ИТОГО за период обучения	34ч					