

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №21»

«Принято»
Педагогическим советом
Протокол № _ 10 от
«29» августа 2016г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ООШ № 21»
_____ О.В. Жигера
Приказ № 100 от
«_29_» августа _2016г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Туристенок»
для обучающихся 1-4 классов

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:
Берстенева Н. А.
учитель начальных классов

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	6
4. Тематическое планирование	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Туристенок» предназначена для организации внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» для обучающихся 1-4 классов и предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся. Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся начальной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира.

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня встала важная проблема: организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников, т.к. в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо невозможно восполнить впоследствии. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника.

Общая характеристика курса

Цель программы: создание оптимальных возможностей для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- формирование экосознания и навыков экоповедения у детей;
- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом(лыжи ,спортивное ориентирование)
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Развивающие:

- развитие творческих способностей личности ребенка;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;
- развитие морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни;

Воспитательные:

- воспитание любви к физкультуре и спорту и стремления к здоровому образу жизни;
- овладение навыками общения и взаимодействия в туристической группе, формирование коммуникативной культуры личности;

- воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с учащимися 1–4-х классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Программа рассчитана на проведение одного часа в неделю.

- 1 год обучения - 33 часа в год
- 2 год обучения - 34 часа в год
- 3 год обучения - 34 часа в год
- 4 год обучения - 34 часа в год

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 уровень (1 класс) основных результатов освоения рабочей программы

Личностные результаты: *у обучающегося будут сформированы:*

- основные термины и понятия, применяемые в туризме;
- основы безопасности туристического путешествия;
- классификацию экстремальных условий природы;
- познакомятся с приёмами выживания человека в условиях автономного существования;
- правила поведения в туристическом путешествии;
- элементы начальной топографической подготовки;
- режим дня в туристическом путешествии;
- начальные сведения о возможных травмах и заболеваниях в походе, и оказании доврачебной помощи пострадавшему или заболевшему.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД: *обучающийся научится:*

- грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе или экспедиции;
- расставлять палатку и готовить себе спальное место;
- разводить костёр и готовить на нем пищу при участии педагога;
- заготавливать дрова для костра;
- устанавливать групповой тент для защиты от дождя.

Познавательные УУД: *обучающийся научится:*

- грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе или экспедиции;
- расставлять палатку и готовить себе спальное место;
- разводить костёр и готовить на нем пищу при участии педагога;
- заготавливать дрова для костра;
- устанавливать групповой тент для защиты от дождя.

Коммуникативные УУД: *обучающийся научится:*

- предлагать группе свои идеи;
- выражать свое отношение к чужим идеям;
- личностная направленность на других;
- умение общаться в разновозрастном коллективе;
- чувство ответственности и самодисциплины как необходимого компонента безопасности в туристском путешествии.

2 уровень (2 класс)

Личностные результаты: *у обучающегося будут сформированы:*

- личностная направленность на других;
- умение общаться в разновозрастном коллективе;
- чувство ответственности и самодисциплины как необходимого компонента безопасности в туристском путешествии.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: *обучающийся научится:*

- основные этапы КТМ (контрольного туристского маршрута);
- проблемы взаимодействия человека с окружающей средой;
- основные правила и приёмы выживания человека в условиях автономного существования;
- классификацию карт, условных обозначений, виды масштабов;
- состав походной аптечки для соревнований;
- виды костров и их назначение;
- основные продукты питания и требования к нормам их расхода в туристском походе.

Познавательные УУД: *обучающийся научится:*

- экологическое сознание, привиты основные навыки экологической культуры;
- стремление к участию в походах 1-ой категории сложности;
- желание участвовать в окружных и городских туристических соревнованиях и слётах;
- потребность постоянного эстетического развития и физического совершенствования;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;

Коммуникативные УУД: *обучающийся научится:*

- соиздательно трудиться в интересах коллектива;
- умение сознательно сдерживать свои эмоции и потребности в коллективе;
- чувство ответственности перед коллективом;
- осознание необходимости строгой самодисциплины в туристском путешествии.

3 уровень (3-4 классы)

Личностные результаты: *у обучающегося будут сформированы:*

- экологическое сознание, привиты основные навыки экологической культуры;
- стремление к участию в походах 1-ой категории сложности;
- желание участвовать в окружных и городских туристических соревнованиях и слётах;
- потребность постоянного эстетического развития и физического совершенствования;
- навыки общения и взаимодействия в туристской группе;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: *обучающийся научится:*

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- выполнять правила безопасного поведения в природе;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- тактике и технике прохождения КТМ (контрольного туристического маршрута);
- ориентироваться по описанию (легенде);
- выбрать место для стоянки и ночлега в походе;
- выбирать район путешествия, разрабатывать нитку маршрута;
- готовить специальное групповое снаряжение для походов 2-ой категории сложности;
- составлять график дежурства и распределять обязанности в группе с учётом индивидуальных особенностей участников похода;

-применять на практике способы страховки и самостраховки на соревнованиях и в походах;

-самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода или экспедиции;

-оказывать первую помощь при солнечном и тепловом ударе, переломе;

-транспортировать пострадавшего при помощи подручных средств

Познавательные УУД: обучающийся научится:

-основные экологические проблемы районов туристских путешествий;

-особенности отображения различных форм рельефа на топографической карте;

-способы приготовления пищи в условиях автономного существования;

-специфику питания в пеших и водных походах

Коммуникативные УУД: обучающийся научится:

-основные морально-волевые качества туриста: целеустремлённость, активность, настойчивость, смелость инициативность и смекалка;

-психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни;

-осознание важности соблюдения принципов и норм экологической культуры;

-установка на здоровый образ жизни, любовь к физкультуре и спорту;

-потребность созидательно трудиться, достигая конкретных результатов полезных как ребёнку, так и всему коллективу.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: прогулка, экскурсия, викторина, конкурс, соревнования, организация досуговой деятельности проходит в форме работы на местности и «веселых стартов».

Методы организации обучения:

· методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;

· словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;

· наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото - и видеоматериалов;

· методы проблемного обучения: поиск, отбор документов и фактов, проблемное изложение материала;

· игровые методы: дидактические и развивающие игры, ролевые, народные игры. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, спортивные игры, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческую деятельность обучающихся.

1. Введение (2 часа)

1.1. Оздоровительная роль туризма

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, помощи престарелым, птицам и животным и пр.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Участие в подготовке, организации и проведении порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки. Оформление впечатления о них под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др. Выполнение порученных заданий аккуратно, в срок, полностью и хорошо.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Практические занятия. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (10 часов)

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. 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). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой

химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (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. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. 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.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских

заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.7. 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. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

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

2.8. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.9. Установка палаток

Устройство палаток. 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.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской 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). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии (4 часа)

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка обучающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

3.3. 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). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

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

4. Туристское и экскурсионное ориентирование (4 часа)

4.1. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.2. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила 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). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и 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. В гостях у доктора Айболита (4 часа)

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при:

- *порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;
- *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;
- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;
- *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;
- *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

6. Основы краеведения (3 часа)

6.1. Родословие

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практические занятия. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: технические служащие, учителя и выпускники. Знаменитые люди: выпускники школы, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практическое занятие. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами труда и войн.

6.3. Природное наследие

Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практические занятия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Занятия на местности. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии – узнать и увидеть что-то новое, интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (3 часа)

7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практическое занятие. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. 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 на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.7.2. Туристские узлы и их применение. Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах.

Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т.д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесу). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала

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

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры,

лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Игры на сплочение коллектива.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Практическое занятие. Рисование детей на тему «Моя семья». Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Практическое занятие. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

4. Тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование в 1 классе.

<i>№ урока</i>	<i>Содержание разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
	Введение, 2 часа	
1	Оздоровительная роль туризма	1
2	Правила поведения юных туристов	1
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, 10 часов	
3	Основы безопасности в природной среде	1

4	Основы безопасности дома и в школе	1
5	Личное снаряжение и уход за ним	1
6	Личная гигиена юного туриста	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним	
9	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
10	Организация биваков и охрана природы	1
11	Установка палаток	1
12	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	1
Азбука топографии, 4 часа		
13	Мой дом, моя школа, школьный двор	1
14	План местности	1
15	Условные знаки	1
16	Ориентирование по сторонам горизонта	1
Туристское и экскурсионное ориентирование, 4 часа		
17	Ориентирование на местности	1
18	Виды туристского ориентирования	1
19	Способы отметки на КП	1
20	Экскурсионное ориентирование	1
В гостях у доктора Айболита, 4 часа		
21-22	Оказание первой доврачебной помощи	2
23	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1
24	Способы транспортировки пострадавшего	1
Основы краеведения, 3 часа		
25	Родословие	1

26	Земляки	1
27	Природное наследие	1
Азбука спортивно-оздоровительного туризма, 3 часа		
28	Пешеходный туризм	1
29	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).	1
30	Туристские узлы и их применение.	1
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка, 3 часа		
31-32	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2
33	Занятия на местности.	1

Учебно-тематическое планирование во 2 классе

<i>№ урока</i>	<i>Содержание разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
	Введение, 2 часа	
1	Оздоровительная роль туризма	1
2	Правила поведения юных туристов	1
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, 10 часов	
3	Основы безопасности в природной среде	1
4	Основы безопасности дома и в школе	1
5	Личное снаряжение и уход за ним	1
6	Личная гигиена юного туриста	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним	
9	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
10	Организация биваков и охрана природы	1
11	Установка палаток	1
12	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	1
	Азбука топографии, 4 часа	
13	Мой дом, моя школа, школьный двор	1

14	План местности	1
15	Условные знаки	1
16	Ориентирование по сторонам горизонта	1
Туристское и экскурсионное ориентирование, 4 часа		
17	Ориентирование на местности	1
18	Виды туристского ориентирования	1
19	Способы отметки на КП	1
20	Экскурсионное ориентирование	1
В гостях у доктора Айболита, 4 часа		
21-22	Оказание первой доврачебной помощи	2
23	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1
24	Способы транспортировки пострадавшего	1
Основы краеведения, 3 часа		
25	Родословие	1
26	Земляки	1
27	Природное наследие	1
Азбука спортивно-оздоровительного туризма, 3 часа		
28	Пешеходный туризм	1
29	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).	1
30	Туристские узлы и их применение.	1
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка, 4 часа		
31-32	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2
33-34	Занятия на местности.	2

Учебно-тематическое планирование в 3 классе

<i>№ урока</i>	<i>Содержание разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
	Введение, 2 часа	
1	Оздоровительная роль туризма	1
2	Правила поведения юных туристов	1
	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, 10 часов	
3	Основы безопасности в природной среде	1
4	Основы безопасности дома и в школе	1
5	Личное снаряжение и уход за ним	1
6	Личная гигиена юного туриста	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним	
9	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
10	Организация биваков и охрана природы	1
11	Установка палаток	1
12	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	1
	Азбука топографии, 4 часа	
13	Мой дом, моя школа, школьный двор	1
14	План местности	1
15	Условные знаки	1
16	Ориентирование по сторонам горизонта	1
	Туристское и экскурсионное ориентирование, 4 часа	
17	Ориентирование на местности	1
18	Виды туристского ориентирования	1
19	Способы отметки на КП	1
20	Экскурсионное ориентирование	1
	В гостях у доктора Айболита, 4 часа	

21-22	Оказание первой доврачебной помощи	2
23	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1
24	Способы транспортировки пострадавшего	1
Основы краеведения, 3 часа		
25	Родословие	1
26	Земляки	1
27	Природное наследие	1
Азбука спортивно-оздоровительного туризма, 3 часа		
28	Пешеходный туризм	1
29	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).	1
30	Туристские узлы и их применение.	1
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка, 4 часа		
31-32	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2
33-34	Занятия на местности.	2

Учебно-тематическое планирование в 4 классе

<i>№ урока</i>	<i>Содержание разделов и тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
Введение, 2 часа		
1	Оздоровительная роль туризма	1
2	Правила поведения юных туристов	1
Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, 10 часов		
3	Основы безопасности в природной среде	1
4	Основы безопасности дома и в школе	1
5	Личное снаряжение и уход за ним	1
6	Личная гигиена юного туриста	1
7	Питьевой режим на туристской прогулке	1
8	Групповое снаряжение и уход за ним	
9	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
10	Организация биваков и охрана природы	1

11	Установка палаток	1
12	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	1
Азбука топографии, 4 часа		
13	Мой дом, моя школа, школьный двор	1
14	План местности	1
15	Условные знаки	1
16	Ориентирование по сторонам горизонта	1
Туристское и экскурсионное ориентирование, 4 часа		
17	Ориентирование на местности	1
18	Виды туристского ориентирования	1
19	Способы отметки на КП	1
20	Экскурсионное ориентирование	1
В гостях у доктора Айболита, 4 часа		
21-22	Оказание первой доврачебной помощи	2
23	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	1
24	Способы транспортировки пострадавшего	1
Основы краеведения, 4 часа		
25	Родословие	1
26	Земляки	1
27	Природное наследие	2
Азбука спортивно-оздоровительного туризма, 3 часа		
28	Пешеходный туризм	1
29	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).	1
30	Туристские узлы и их применение.	1
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка, 3 часа		
31-32	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	2
33-34	Занятия на местности.	2