


Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Бородинский детский дом»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ККУ
«Бородинский детский дом»
Г.Р.Ратникова
«03» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
клуба «Туристская тропа»**

Форма реализации программы – очная
Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 6-16 лет

Составитель:
Петрашов И.Н.,
инструктор по физкультуре

Пояснительная записка.

Современный детский дом представляет собой образовательное учреждение, специально созданное для решения задач социального воспитания детей, оставшихся без попечения родителей.

Общество заинтересовано в том, чтобы выпускники детских домов были готовы самостоятельно решать проблемы, возникающие на их жизненном пути.

Большинство детей, воспитывающихся в нашем детском доме, являются так называемыми социальными сиротами, то есть имеют живых родителей, лишенных родительских прав.

У детей-сирот либо отсутствует возможность освоения социального опыта родителей, либо этот опыт носит негативный асоциальный характер. В условиях детского дома у ребенка формируется особая ролевая позиция – позиция сироты, не имеющей поддержки и одобрения в обществе. Ранний детский опыт ребенка-сироты формирует один из серьезнейших феноменов сиротства – утрату базового доверия к миру, который проявляется в агрессивности, подозрительности к автономной жизни.

Затруднен процесс саморегуляции, соотносимый с постепенной заменой внешнего контроля поведения на внутренний самоконтроль. Это связано со спецификой организации жизни ребенка в детском доме, где функция контроля полностью удерживается воспитателями. Осваивая ту или иную социальную роль, ребенок сталкивается с определенными проблемами и затруднениями.

Из вышеизложенного вытекает проблема: как в условиях детского дома воспитать социально адаптированную личность, способной к самореализации.

Цель: популяризация и развитие туризма, активного отдыха среди воспитанников.

Задачи:

- обеспечить безопасность прохождения воспитанниками маршрутов, походов;
- дать знания, умения и навыки по основам туристско – краеведческой деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности);
- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- привить интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников

Данная программа предусматривает специальные занятия, экскурсии, путешествия, походы, помогает детям совершать различные социальные пробы и приобретать жизненный опыт, расширяет сферу жизнедеятельности и взаимодействия воспитанников с окружающим миром, людьми, создает ситуации для формирования социальной адаптации, автономности, активности.

Реализуя программу, воспитанники узнают много нового, освоят, отличные от имеющихся в детском доме традиции, нормы, иную систему взаимоотношений, своеобразный ритм и характер жизнедеятельности, разнообразие общения с новыми людьми и детьми из семей, расширят представление о жизни, окружающем мире.

Программа основана на **принципах:**

1. *Принцип педагогического стимулирования социальных проб:*

- осознание детьми необходимости самостоятельного решения сложных личностных проблем.
- проявление волевых усилий для преодоления возникающих трудностей.

2. *Принцип сочетания взаимной заботы и требовательность:*

- признание взаимной заботы как главной нравственной нормы отношений между детьми и взрослыми.
 - наличие толерантности в отношениях между детьми и взрослыми.
- Признание права каждого на ошибку и необычное поведение.

3. *Принцип развития самостоятельности и инициативы детей:*

- обеспечение поэтапного делегирования полномочий и ответственности детскому коллективу.
- предоставление возможности каждому ребенку проявить инициативу и самореализацию в совместной деятельности с учетом интересов и потребностей.

4. *Принцип ЗОЖ*

- 1) Физическая и специальная подготовка.
- 2) Профилактика вредных привычек.
- 3) Трудовое воспитание.
- 4) Активные формы отдыха.

Программа циклична, и каждый воспитанник проживает ее ежедневно, с учетом своего возраста и приобретенного опыта. Программа рассчитана на разновозрастную группу с 6 до 16 лет и реализуется через занятия (практические и теоретические), беседы, лекции, игры, походы, экскурсии.

Ожидаемые результаты:

- умеют ориентироваться на местности;
- умеют договариваться в команде;
- находят оптимальное решение поставленной задачи;

- несут ответственность за команду;
- приобрели практические туристские навыки;
- умеют работать с инструментами;
- умеют рационально использовать свое свободное время.

Мониторинг программы:

Дневники личных достижений, участие в соревнованиях, анкетирование, тестирование, категорийные и степенные походы.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов					
		Всего	Теор.	Прак.			
1.	Основы знаний	10	10	-			
	⚡ Меры безопасности на занятиях, в спортзале, на улице, дома.	2	2	-			
	⚡ Курение и спорт несовместимы.	2	2	-			
	⚡ Война наркотикам.	2	2	-			
	⚡ История развития туризма.	2	2	-			
	⚡ Виды туризма.	2	2	-			
2.	Подвижные игры, эстафеты	41	-	41			
	⚡ Изучение новых игр.						
	⚡ Проведение подвижных игр с младшими воспитанниками.						
3.	Общая физическая подготовка	40	-	40			
4.	Специальная физическая подготовка	40	-	40			
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	-	20			
	⚡ Личная гигиена				2	2	-
	⚡ Профилактика заболеваний.				2	2	-
	⚡ Походная медицинская аптечка.				4	-	4
	⚡ Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи				16	-	16
6.	Краеведение	20	-	20			
	⚡ Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.				10	-	10
	⚡ Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов музея.				10	-	10
7.	Топография и ориентирование	40	-	40			
	⚡ Понятие о топографической и спортивной карте.				4	-	4
	⚡ Условные знаки.				4	-	4
	⚡ Компас. Работа с компасом.				16	-	16

8.	Основы туристской подготовки	116	-	116
	☞ Личное и групповое туристское снаряжение.	12	-	12
	☞ Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	-	4
	☞ Питание в туристском походе.	4	-	4
	☞ Туристские должности в группе.	4	-	4
	☞ Туристские соревнования.	10	-	10
	☞ Преодоление препятствий.	82	-	82
9.	Дни здоровья, походы выходного дня, однодневные и многодневные походы, зачётный поход.			
	Итого	329	14	315

1. Основы знаний

Изучение безопасности при занятиях на улице, в спортивном зале, правила посадки и высадки пассажиров, правила дорожного движения, решение различных задач по правилу дорожного движения. Беседы и лекции по темам курение, наркомания, история развития туризма, виды туризма.

2. Подвижные игры и эстафеты с элементами туристских навыков

- «Лапта»
- «Мяч ловцу»
- «Эстафета парами»
- «Быстро встань в колонну»
- «Передал – садись»
- «Воротца»
- «Пустое место»
- «Охота на лис»
- «День и ночь»
- «Через палку»
- «Прыжки по полоскам»
- «Кто самый быстрый»
- «Ножной мяч в кругу»
- «Попади в мяч»
- «Бег за флажками»
- «Выстрел в небо»
- «Удочка»
- «Догони свою пару»
- «Ноги от земли»
- «Эхо»
- «Перелёт птиц»
- «Челнок»

3. Общая физическая подготовка

- Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья
- Подвижные игры, эстафеты
- Значение и содержание врачебного контроля
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для правильной осанки
- Разучивание комплексов упражнений
- Бег 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров
- Прыжки с места и с разбега

4. Специальная физическая подготовка

- Бег по пересечённой местности
- Упражнения для развития быстроты
- Игры, эстафеты с элементами туристских навыков
- Переправа по бревну через овраг
- «Бабочка»
- «Паутина»
- Полоса препятствий
- Круговая тренировка
- Игры, футбол, волейбол, баскетбол
- Соревнования на звание
 - самый ловкий
 - самый смелый
 - самый сильный

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Личная гигиена, профилактика заболеваний

- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха
- комплексы гимнастических упражнений
- роль закаливания
- подбор одежды и обуви в разные сезоны

2. Походная медицинская аптечка

- состав аптечки
- хранение и транспортировка
- назначение и дозировка препаратов
- формирование походной аптечки

3. Основные приёмы оказания первой помощи

- способы обеззараживания
- кровотечения
- переломы, вывихи
- транспортировка пострадавшего

6. Краеведение

1. Родной край, его природные особенности

- климат, растительность
- полезные ископаемые
- промышленность

- знакомство с картой своего края
- 2. *Туристские возможности родного края*
- наиболее интересные места для походов и экскурсий
- посещение музеев
- памятники культуры
- прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям
- экскурсии на предприятия

7. Топография и ориентирование

1. Понятие о топографической и спортивной карте

- масштаб, виды масштабов
- роль топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства
- работа с картами различного масштаба
- старение карт
- карты пригодные для разработки маршрута

2. Условные знаки

- понятие о топографических знаках
- рельеф, сечение
- масштабные, немасштабные знаки
- игры и специальные задания на запоминание знаков

3. Компас

- устройство
- определение сторон горизонта
- специальные задания на местности
- движение по азимуту, ориентирование карты

8. Основы туристской подготовки

1. Личное и групповое туристское снаряжение

- понятие о личном и групповом снаряжении
- перечень снаряжения
- типы рюкзаков
- размещение предметов в рюкзаке
- одежда и обувь для тренировок
- подгонка снаряжения
- типы палаток, их назначение

2. Организация туристского быта

- выбор места для привалов и ночлегов
- выбор места для костра
- заготовка дров
- установка палатки
- правила поведения в палатке
- типы костров

меры безопасности обращения с огнём, кипятком

3. Питание в походе

- значение правильного питания в походе
- составление меню

- переноска продуктов в рюкзаке
- 4. *Туристские должности в группе*
- должности в группе: постоянные и временные
- командир группы, требования к нему
- заведующий снаряжением
- ремонтный мастер
- выполнение обязанностей по должностям

5. *Преодоление препятствий*

- спуски, подъёмы, траверс склона
- навесная переправа
- прохождение бревна
- «Маятник»
- подлазы и перелазы
- преодоление естественных препятствий

Итоговая аттестация проходит в форме зачетного похода в мае месяце, в котором дети показывают свои знания по основам туристской подготовке, ориентированию на местности, оценивается физическая подготовка воспитанников. Успешно прошедшие туристскую полосу препятствий с основными туристскими элементами переводятся на следующий год обучения.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Первый год обучения

Распределение учебного материала по разделам программы.

- Основы туристской подготовки
- Ориентирование на местности
- Физическая подготовка
- Подвижные игры
- Туристско-познавательная деятельность

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Основы туристской подготовки-9 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.История развития туризма			
сентябрь	Туризм - средство познания своего края.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
октябрь	Виды туризма	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
ноябрь	Понятие о спортивном туризме	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
декабрь	Основы туристско-краеведческого	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация

	направления		
январь	Родной край. Туристские возможности. Объекты и музеи	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
2. Воспитательная роль туризма			
февраль	Основы поведения в природе и обществе	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
март	Воспитание волевых качеств личности	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
апрель	3.Туристское снаряжение	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
май	4.Подготовка к походу	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация

Ориентирование на местности – 5 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
май	Ориентирование по горизонту	1	Игра. Эстафета.
май	Основные направления на стороны горизонта	1	Практические занятия
май	Работа с компасом	1	Специальные подготовительные упражнения.
май	Способы ориентирования	1	Работа в парах
май	Дидактические игры	1	игра

Физическая подготовка -16 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Ходьба по местности в разных условиях, в разном темпе	2	Практическое занятие
сентябрь	Ходьба в гору, под гору	1	Практическое занятие
сентябрь	Перешагивание через естественные препятствия	1	Практическое занятие
Сентябрь Октябрь	Бег. Специальные упражнения для обработки длины и частоты шага.	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь Апрель	Бег в разных условиях. В гору с горы.	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь	Бег в сочетании с ходьбой	2	Практическое занятие

Апрель			
Октябрь Апрель	Бег с преодолением естественных препятствий	2	Практическое занятие
Октябрь Апрель	Кросс на дистанцию от 300 до 3000м	2	<i>Промежуточная аттестация</i> Соревнования
Октябрь Апрель	Бег в сочетании с ходьбой	2	Специальные упражнения

Подвижные игры - 12 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Ноябрь декабрь	Преодоление препятствий прыжком, наступая, перешагивая, перелезая.	1	Специально подготовительные упражнения Практическое занятие
Ноябрь декабрь	У медведя во бору	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Охотники и зайцы	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Мыши и кот	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Волк во рву	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Лягушка и цапля	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Попади в цель	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Полоса препятствий	1	Специально подготовительные упражнения игра

Ноябрь декабрь	С кочки на кочку	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Не намочи ног	1	Специально подготовительные упражнения игра
Ноябрь декабрь	Туристская эстафета	2	<i>Промежуточная аттестация</i> соревнования

Туристско-познавательная деятельность - 8 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Январь	Родной край. Природные особенности.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	История края. Известные земляки.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	Памятники истории и культуры	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	История своего населенного пункта	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Туристские возможности родного края	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Прогулки, экскурсии по объектам	1	Экскурсия
Февраль	Посещение городского музея	1	Экскурсия
Февраль	Знакомство с исследовательской работой	1	Практическое занятие

Тематическое планирование 1 год обучения

1. Основы туристической подготовки

1.1. История развития туризма

Туризм – средство познания своего края; средство физического и духовного развития, оздоровление, привития самостоятельности и прикладных навыков. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме.

Основные туристско-краеведческие направления: родной край, его туристические возможности; экскурсионные объекты и музеем.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение спортивного и познавательного туризма в формировании общей культуры личности, основ поведения в природе и обществе. Воспитание волевых качеств личности.

1.3 Туристическое снаряжение.

Перечень снаряжения. Одежда и обувь. Подготовка снаряжения. Понятие о снаряжении. Организация туристского быта. Практическое занятие.

1.4 Подготовка к экскурсии, походу. Определение цели и места района движения; составление плана. Подготовка: изучение литературы, получение возможных сведений.

2. Ориентирование на местности

2.1 Ориентирование по горизонту. Основные направления на стороны горизонта.

2.2 Работа с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Практическое занятие.

2.3 Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты, ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

2.4 Дидактические игры: «Краски осени», «Лесные находки», «Что за птица?», «Что изменилось?», «Рассмотри и опиши», «Узнай растение по листу», «Да и нет», «Весенний луг», «Что сначала, что потом?».

3. Физическая подготовка

Направлена на развитие физических кондиций в аэробном режиме двигательной деятельности и специфических координационных способностей. Применяются адекватные возрасту занимающихся методы выполнения нагрузки, в том числе широко – игровой и соревновательный. Обязателен индивидуальный подход к параметрам нагрузки на занятиях.

3.1 Ходьба по местности в разных условиях: в разном темпе, в гору, под гору, с перешагиванием через естественные препятствия; дыхание при ходьбе.

3.2 Бег. Специальные упражнения для отработки длины и частоты шага; для совершенствования техники бега. Бег в разных условиях: с изменением темпа, в гору, с горы, с преодолением естественных препятствий, по ровному грунту, по траве. Кросс на дистанцию от 300 до 3000 метров. Дыхание при беге. Бег в сочетании с ходьбой.

3.3 Преодоление препятствий разными способами: прыжками, наступая, перешагивая; перелезая, влезая, подлезая.

3.4 Подвижные игры: «У медведя во бору», «Охотники и зайцы», «Мыши и кот», «Волк во рву», «Лягушка и цапля», «Попади в цель», «Полоса препятствий», «С кочки на кочку», «Не намочи ног».

3.5 Туристская эстафета.

4. Турнестско-познавательная деятельность

4.1 Родной край. Природные особенности. История. Известные земляки. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта. Практическое занятие.

4.3 Знакомство с исследовательской работой

Второй год обучения

Распределение учебного материала по разделам программы:

- туристская подготовка
- Топография и ориентирование
- Физическая подготовка
- Туристская техника
- Начальная инструкторская подготовка
- Туристско-познавательная деятельность

Туристская подготовка - 9 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Значение туристских походов в формировании характера человека.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
октябрь	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
ноябрь	Сушка одежды и обуви в походе	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
декабрь	Питание в туристском походе	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
январь	Правила приготовления пищи. Значение витаминов.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
февраль	Организация туристского быта. Жизнеобеспечение привалов и ночлегов.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
март	Правила разведения костра. Установка палатки в различных условиях.	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация
апрель	Подготовка к походу. Составление профиля маршрута.	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация
май	4. Подготовка личного и группового снаряжения с учетом погодных условий	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация

Топография и ориентирование - 5 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
май	Понятие о топографической и спортивной карте	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация
май	Условные знаки топографических и спортивных карт	1	практическое занятие. Слайдовая презентация
май	Работа с компасом	1	Специальные подготовительные упражнения.
май	Способы измерения расстояния.	1	Работа в парах
	Тренировка глазомера для измерения расстояния и высоты объекта	1	Практическое занятие. соревнование.

Физическая подготовка - 16 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Ходьба по местности в разных условиях, в разном темпе	2	Практическое занятие
сентябрь	Бег по пересеченной местности, по песку, по кочкам, по воде.	1	Практическое занятие
сентябрь	Бег с преодолением препятствий.	1	Практическое занятие
Сентябрь Октябрь	Равномерный, интервальный и попеременный бег	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь Апрель	Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь Апрель	Подвижные игры и эстафеты с применением сложных двигательных заданий	2	Практическое занятие
Октябрь Апрель	Туристская эстафета.	2	Практическое занятие
Октябрь Апрель	Кросс на дистанцию от 500 до 3000м	2	<i>Промежуточная аттестация</i> Соревнования

Октябрь Апрель	Полоса препятствий	2	Специальные упражнения
-------------------	--------------------	---	------------------------

Туристская техника-14 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Ноябрь декабрь	Движение по лесу через кустарники и завалы.	1	Специально подготовительные упражнения Практическое занятие
Ноябрь декабрь	Движение по склонам различной крутизны	1	Специально подготовительные упражнения
Ноябрь декабрь	Техника преодоления навесных переправ	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Техника преодоления параллельной переправы	1	Специально подготовительные упражнения практическое занятие
Ноябрь декабрь	Техника преодоления спусков и подъемов	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Прохождение этапа «Бабочка»	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Прохождение этапа «Паутина»	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Полоса препятствий	1	Специально подготовительные упражнения
Ноябрь декабрь	Спуски и подъемы по перилам, преодоление заснеженных склонов.	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Личные соревнования по технике пешеходного туризма.	1	Специально подготовительные упражнения, соревнования

Ноябрь декабрь	Туристская эстафета	2	<i>Промежуточная аттестация</i> соревнования
Ноябрь декабрь	Игры и эстафеты	2	игра

Начальная инструкторская подготовка - 4 часа

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Обязанности членов туристской группы	1	Практическая работа
ноябрь	Обязанности помощника педагога при подготовке и проведении похода	1	Практическая работа
Апрель	Обязанности членов группы в походе	1	Распределение обязанностей
В течение года	Меры безопасности членов групп в походе и на занятиях	1	Теоретическое занятие.

Туристско-познавательная деятельность-8 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Январь	Туристские возможности родного края	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	Характеристика объектов для туристской деятельности	1	Практическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	Участие в создание летописи своего населенного пункта	1	Практическое занятие.
Январь	Деятельность по охране природы в условиях похода	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Туристские возможности родного края	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Прогулки,экскурсии по объектам	1	экскурсия
Февраль	Посещение городского музея	1	экскурсия
Февраль	Знакомство с исследовательской работой	1	Практическое занятие

Тематическое планирование Второй год обучения

- 1. Туристская подготовка**
 - 1.1 Значение туристских походов в формировании характера человека, углублении предметных знаний, приобретение трудовых навыков, воспитании самостоятельности, толерантности.
 - 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение, усовершенствование относительно условий похода. Подготовка личного снаряжения с учетом погодных условий. Сушка одежды и обуви в походе.
 - 1.3 Питание в туристском походе. Правила приготовления пищи. Значение витаминов.
 - 1.4 Организация туристского быта. Жизнеобеспечение привала и ночлега. Установка палатки в различных условиях. Правила разведения костра. Определение состава группы и распределения обязанностей.
 - 1.5 Подготовка к походу. Составление профиля маршрута, изучение сложных участков и плана их преодоления. Разработка маршрута похода.
 - 1.6 . Основы тактики и техники преодоления естественных препятствий в походе в разные времена года. Определение способа переправы на конкретном участке.
 - 1.7 Психологические факторы, влияющие на безопасность в походе. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Правила техники безопасности во время передвижения по маршруту; оказание первой медицинской помощи при ушибах, травмах, укусах насекомых, пищевых отравлениях. Способы транспортировки пострадавшего.
- 2. Топография и ориентирование**
 - 2.1 Понятие о топографических и спортивных картах. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа. Построение профиля маршрута. Планирование маршрута по топографической карте.
 - 2.2 Работа с компасом. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.
 - 2.3 Способы измерения расстояний. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагами, бегом; необходимость тренировки глазомера для измерения расстояния; определение расстояния по времени движения. Особенности зимнего ориентирования; ориентирование в сложных условиях.
- 3. Физическая подготовка**

Направлена на формирование понимания индивидуальных режимов нагрузок, их контроля и наблюдений за динамикой показателей физической подготовленности,
Развитие физических качеств, учитывая сенситивные периоды.

 - 3.1 Изучение приемов самомассажа. Введение дневника самоконтроля.
 - 3.2 Комплексное использование всех средств физической подготовки с акцентом на разработку индивидуального ориентированного содержания двигательной деятельности.

3.3 Бег по пересеченной местности, по песку, по кочкам, по воде. Бег с преодолением препятствий. Равномерный, интервальный и переменный бег. Смешанное передвижение с чередованием, с остановкой; прыжковый бег. Кросс до 3000-5000 метров.

3.4 Подвижные игры и эстафеты с применением сложных двигательных заданий; простейшая полоса препятствий.

Туристская техника. Движение по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны; техника переправ, спусков и подъемов.

4. **Начальная инструкторская подготовка.**

4.1 Обязанности членов туристской группы. Распределение с учетом индивидуальных интересов. Обязанности помощника педагога при подготовке и проведении похода.

5. **Туристско-познавательная деятельность.**

5.1. Туристские возможности родного края. Характеристика объектов для туристической деятельности, в том числе – для иностранных туристов. Участие в создании летописи своего населенного пункта, истории жизни прославленных земляков.

Рекомендуется всем школьникам Красноярского края изучить жизнь и становлением великого спортсмена России по вольной борьбе – нашего земляка Ивана Ярыгина, который был и остается примером твердости духа, негибаемой воли к спортивной победе и появления самых лучших человеческих качеств.

5.2. Деятельность по охране природы в условиях похода; сбор материалов для предметных кабинетов. Помощь своей школе, одиноким и престарелым жителям.

Третий год обучения

Распределение учебного материала по разделам программы:

- туристская подготовка
- Топография и ориентирование
- Физическая подготовка
- Туристская техника в экстремальных ситуациях
- Инструкторская подготовка
- Туристско-познавательная деятельность

Туристская подготовка-9 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Усовершенствования туристского снаряжения	1	Практическое занятие
октябрь	Личное и групповое туристское снаряжение	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
ноябрь	Нормативные документы	1	Теоретическое занятие.

	по туризму		Слайдовая презентация
декабрь	Разработка маршрутов для похода	1	Практическое занятие
январь	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий	1	Практическое занятие
февраль	Организация страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий	1	Практическое занятие
март	Соревнование по спортивному туризму	1	<i>Промежуточная аттестация</i> соревнования
апрель	Описание отдельных этапов и специальных заданий	1	Практическое занятие
май	4.Подготовка личного и группового снаряжения с учетом погодных условий	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация

Топография и ориентирование - 5 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
май	Маршрутная глазомерная съемка	1	практическое занятие.
май	Выбор пути и движения с учетом рельефа местности	1	практическое занятие.
май	Выход на контрольные пункты по компасу	1	Специальные подготовительные упражнения. Соревнование.
май	Способы измерения расстояния.	1	Работа в парах
май	Движение по маркированной трассе с фиксацией основных ориентиров	1	<i>Промежуточная аттестация</i> соревнования.

Физическая подготовка -16 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Медицинский контроль и самоконтроль	2	Практическое занятие
сентябрь	Бег с выходом на заданные ориентиры	1	Практическое занятие
сентябрь	Бег с выходом в заданную точку с контролем направления и расстояния	1	Практическое занятие
Сентябрь Октябрь	Бег по дорогам, тропам, просекам с измерением расстояния	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь Апрель	Бег по лесу с различной проходимостью.	2	Специально подготовительные упражнения
Октябрь Апрель	Бег по склонам различной крутизны.	2	Практическое занятие
Октябрь Апрель	Приемы страховки и само страховки	2	Практическое занятие
Октябрь Апрель	Подъем по склонам различной крутизны	2	<i>Промежуточная аттестация</i>
Октябрь Апрель	Переправа через различные препятствия	2	Специальные упражнения

Туристская техника в экстремальной ситуации-14 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Ноябрь декабрь	Движение вдоль оврагов, ручьев, оврагов.	1	Специально подготовительные упражнения Практическое занятие
Ноябрь декабрь	Выбор направления движения при отсутствии карты и компаса.	1	Специально подготовительные упражнения
Ноябрь декабрь	Техника преодоления навесных переправ	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Техника преодоления параллельной переправы	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие

Ноябрь декабрь	Техника преодоления спусков и подъемов	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Прохождение этапа «Бабочка»	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Прохождение этапа «Паутина»	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Полоса препятствий	1	Специально подготовительные упражнения, соревнования
Ноябрь декабрь	Спуски и подъемы по перилам, преодоление заснеженных склонов.	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Оказание первой медицинской помощи нуждающимся в нестандартной ситуации	1	Специально подготовительные упражнения, практическое занятие
Ноябрь декабрь	Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие
Ноябрь декабрь	Действия при отставании одного или нескольких членов групп	2	Отработка действий на практике в походе.

Начальная инструкторская подготовка - 4 часа

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
сентябрь	Охрана окружающей среды в походе.	1	Практическая работа .
ноябрь	Обязанности помощника педагога при подготовке и проведении похода	1	Практическая работа .
Апрель	Обязанности членов группы в походе	1	Распределение обязанностей
В течение года.	Обязанности членов групп до похода и по подготовке к походу	1	Теоретическое занятие.

Туристско-познавательная деятельность -8 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
Январь	Туристские возможности родного края	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	Характеристика объектов для туристской деятельности	1	Практическое занятие. Слайдовая презентация
Январь	Участие в создании летописи своего населенного пункта	1	Практическое занятие.
Январь	Деятельность по охране природы в условиях похода	1	Теоретическое и практическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Туристские возможности родного края	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
Февраль	Прогулки, экскурсии по объектам	1	Экскурсия
Февраль	Посещение городского музея	1	Экскурсия
Февраль	Знакомство с проектной деятельностью	1	Практическое занятие

1. Туристская подготовка.

1.1 Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям похода.

Нормативные документы по туризму – инструкция по проведению туристских походов и экскурсий.

1.2 Подготовка к походу. Разработка маршрутов после изучения района похода.

1.3 Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении отдельных участков.

1.4 Соревнование по спортивному туризму. Содержание соревнований, подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Корректировка спортивной карты. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки.

2.2. Маршрутная глазомерная съемка в походах и экскурсиях. Методы маршрутной глазомерной съемки, способы съемки ситуации: способ засечек, полярный способ.

2.3. Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости и почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с ним в выбранном направлении.

2.4. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных ориентиров.

3. Физическая подготовка

Направлена на повышение уровня функциональных возможностей организма в ходе туристской деятельности при использовании специальных средств физической подготовки и применением всех методов выполнения нагрузки.

3.1 Анализ данных врачебного контроля, самоконтроля. Анализ ведения дневника самоконтроля

3.2 Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

Бег: с выходом на заданные ориентиры; с выходом на заданную точку с контролем направления и расстояния; по дорогам, тропам, просекам с измерением расстояния; по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Подъемы по склонам различной крутизны. Элементы скалолазания. Переправы через различные препятствия, в том числе в усложненных условиях. Меры страховки и само страховки.

Туристская техника в экстремальных ситуациях.

Движение вдоль оврагов, ручьев, по реке к населенному пункту. Выбор направления движения при отсутствии карты и компаса.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы, организация поиска. Действия при потере ориентировки.

Организация разведки маршрута. Оказание медицинской помощи нуждающихся в нестандартной ситуации.

4. Инструкторская подготовка.

4.1 Значение психологических особенностей в процессе изучения туристской деятельности. Темперамент и его типы. Типы нервной системы. Черты характера, воспитания черт характера.

Практическое занятие (деловая и ролевая игра).

5.2. Права и обязанности руководителя группы:

* ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, охрану природы.

* обязанности руководителя группы до начала похода, по подготовке похода и непосредственно в походе.

5. Туристско-познавательная деятельность.

5.1. Продолжить изучение туристских возможностей родного края, составление летописи малой родины, историй жизни прославленных земляков, в том числе – спортсменов.

5.2. Продолжить практическую деятельность по охране природы условиях похода; сбор материалов для предметных кабинетов, помощь своей школе, одиноким и престарелым жителям.

- переноска продуктов в рюкзаке
- 4. *Туристские должности в группе*
- должности в группе: постоянные и временные
- командир группы, требования к нему
- заведующий снаряжением

- ремонтный мастер
- выполнение обязанностей по должностям

5. *Преодоление препятствий*

- спуски, подъёмы, траверс склона
- навесная переправа
- прохождение бревна
- «Маятник»
- подлазы и перелазы
- преодоление естественных препятствий

Итоговая аттестация проходит в форме зачетного похода в мае месяце, в котором дети показывают свои знания по основам туристской подготовке, ориентированию на местности, оценивается физическая подготовка воспитанников. Успешно прошедшие туристскую полосу препятствий с основными туристскими элементами переводятся на следующий год обучения.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Первый год обучения

Распределение учебного материала по разделам программы.

- Основы туристской подготовки
- Ориентирование на местности
- Физическая подготовка
- Подвижные игры
- Туристско-познавательная деятельность

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год

Основы туристской подготовки-9 часов

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.История развития туризма			
сентябрь	Туризм - средство познания своего края.	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
октябрь	Виды туризма	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
ноябрь	Понятие о спортивном туризме	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация
декабрь	Основы туристско-краеведческого	1	Теоретическое занятие. Слайдовая презентация