



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Волотовская средняя школа"

Программа **принята**
на педагогическом совете
Протокол №
от « » 2023г.



Утверждена
2023
Петрова Н.В.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

**«Спортивный туризм»
(туристический клуб «Орион»)**

Программа предназначена для обучающихся **10-17 лет**
Срок реализации программы - **4 года**

Автор-составитель

**Яшина
Елена Георгиевна**

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности для учащихся 10 - 17 лет. Она подразумевает обучение начальным туристским навыкам, а также развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях, Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Цель: создание условий для успешного освоения учащимися начальных туристских навыков, социальная адаптация учащихся, развитие коммуникативных навыков, развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения.

Задачи:

Обучающие:

знакомство учащихся с туристской деятельностью;
знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
участие в туристско-спортивных мероприятиях;
знакомство учащихся с предметом «Краеведение»;
знакомство учащихся с музыкальным направлением «Бардовская песня»;
обучение учащихся созданию и представлению материалов для публичных выступлений;
приобретение опыта публичных выступлений.

Развивающие:

- физическое развитие;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности, выносливости;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла.

Воспитательные:

- воспитание в учащихся ответственности и дисциплины;
- воспитание в учащихся самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того факта, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 10 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления.

Программа дополнительного образования предназначена для детей 10 - 17 лет
Наполняемость групп: в первый год обучения – 15 – 18 человек, во второй - 12 – 15 человек, в третий– 10 – 15 человек четвертый 10-12 человек. Условия приема: на первый год принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья); на второй год – продолжают обучение все, успешно освоившие курс первого года обучения, на третий - продолжают обучение все, успешно освоившие курсы предыдущих лет обучения.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю);

2 год обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю)

3 год обучения - 144 часа в год (4 часа в неделю)

4год обучения-144 часа в год (4 часа в неделю)

Планирование тренировочных выездов и походов осуществляется в соответствии с учебным планом, каникулярного времени и с учетом областных и районных мероприятий туристско-краеведческого направления.

Занятия делятся на теоретические (в форме бесед, лекций, диспутов и презентаций) , практические (отработка на практике теоретических знаний, проходящая в коллективной, групповой и индивидуальной форме) и тренировочные (в форме выездов, походов, соревнований).

Структуру программы составляют пять основных разделов:

- 1. Основы туризма**
- 2. Ориентирование**
- 3. Медицина**
- 4. Туристские навыки**
- 5. Туризм и краеведение**

Туристский поход начинается с обозначения целей и задач похода, с подробного обсуждения техники безопасности при подготовке и проведении похода. Для того, чтобы совершить даже однодневный поход требуется усвоить начальные туристские навыки, которые помогают провести поход с удовольствием и вернуться домой с положительными эмоциями.

1. Изучение основ спортивного ориентирования помогает развитию пространственного воображения, формирует навыки выживания в трудных условиях. Изучение в теории и на практике способов ориентирования на местности без использования карты и компаса способствует развитию у ребенка навыка принимать решение в нестандартной ситуации, чувства ответственности, фантазии.

2. Для успешного прохождения походов необходимо освоить начальные сведения из области медицины. Знание последствий позволит учащимся чаще всего избежать возникновения многих травм, ран и т. д. Поэтому большое внимание уделяется обучению навыкам оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях.

3. В разделе «Туристские навыки» основное внимание уделяется разбору туристских походов различных направлений (пеший, водный, лыжный и т. д.). В каждом походе и при подготовке к нему учащимся требуется выполнять определенные обязанности: составлять раскладку, готовить туристский инвентарь, дежурить по лагерю, дежурить по костру и т. п. Каждая из этих обязанностей подразумевает владение определенными умениями и навыками, формированию и отработке которых и уделяется время на занятиях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа имеет полностью практическую направленность.

В рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (**туристская составляющая**), пройти специализацию в пешеходных, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (**спортивная составляющая**), повысить свое образование в области краеведения (**краеведческая составляющая**), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

На маршрутах учащиеся знакомятся с нашей страной, с ее природой. Учатся бережно относиться к природе. Приобретают знания в области экологии (**экологическая составляющая**), формируют навыки природоохранной деятельности.

Невозможно путешествовать по своей стране, не связывая с путешествием знания о географии и истории конкретной территории. Памятники природы и истории нашей страны изучаются не по фотографиям и видеофильмам (**патриотическое воспитание**).

В рамках выездов и походов учащиеся пробуют себя в разных ролях – медика, завхоза, командира экипажа, летописца, метеоролога. Получают навыки автономного существования в условиях природной среды. Очень часто это становится отправной точкой для выбора своей будущей профессии (**профориентационная составляющая**).

Кроме того, приобретаются навыки организации массовых туристско-краеведческих и спортивно-туристских мероприятий в качестве юного судьи по туризму.

Цель: формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья через освоение начальных туристских навыков.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство учащихся с туристской деятельностью: тактика туризма, основы; безопасности в туристических походах, основные туристические навыки;
- знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
- знакомство с основами медицинских знаний;
- знакомство с историей нашей

Развивающие:

- развитие физических качеств учащихся;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного

Воспитательные:

- воспитание ответственности и дисциплины;
- воспитание самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- программы воспитания в МАОУ «Волотовская средняя школа»
- программы развития учреждения;
- специфике образовательной деятельности ДОП «Спортивный туризм»
- связях с социальными партнерами (творческие, социокультурные проекты и т.д.)

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- положительное отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- накопление знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личностно значимых результатов в физическом и духовном совершенстве;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей при нахождении в природной среде.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории туризма, краеведческих знаний;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах повседневной и соревновательной деятельности;
- освоение основных туристических навыков;
- освоение основных навыков спортивного ориентирования и ориентирования на местности.

Организационно-педагогические условия реализации Язык реализации:

государственный язык Российской Федерации (русский язык). **Форма**

обучения: очная.

Особенности реализации

Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований. Занятия носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализуется в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив:

На первый год принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья) в возрасте 10-12 лет; на второй год – продолжают обучение все, успешно освоившие курс первого года обучения или имеющие начальные знания в области спортивного туризма (не имеющие ограничений по состоянию здоровья).

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: наполняемость групп: в первый год обучения – 15 –18 человек, во второй - 12 – 15 человек.

Формы организации занятий:

занятия в объединении проводятся по группам (теоретическая часть) или всем составом объединения (выезды, походы, тренировочные выезды и т.п.).

Формы проведения занятий

Занятия носят преимущественно практический характер: практикумы, упражнения, решение ситуационных задач.

Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;

коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми учащимися одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы: необходимо наличие оборудования, согласно перечня:

Рюкзаки - 20 шт.

Спальные мешки - 20 шт.

Компаса - 20 шт.

Карабины страховочные с автоматическими муфтами – 60 шт.

Устройство спусковые – 20 шт.
Жумары – 20 шт.
Лыжи с креплениями и палками – 20 компл.
Ледоруб – 20 шт.
Рукавицы брезентовые – 20 пар
Перчатки защитные - 20 пар
Спасательные жилеты – 20 шт.
Системы страховочные – 20 компл.
Палатки – 10 шт.
14. Тенты - 5 шт. (2*3, 6*4, 6*10)
Котлы для приготовления пищи – 3 компл.
Топоры - 3 шт. (Fiskars)
Пилы лучковые – 3 шт.
Тросик, крючья для подвески посуды – 3 компл.
Карты для ориентирования
Комплект для электронной отметки на 200 чел и 10 КП
Медицинская аптечка - 1 набор
Ремонтный набор - 1 набор
Веревка основная (30-40- м) – 20 шт.
Веревка вспомогательная (30-40 м) – 20 шт.
Кошки альпинистские – 15 шт.
Горелки газовые – 6 шт.
15. Печка походная с чехлом – 1 шт.
16. Шатер зимний – 1 шт.
17. Гитара - 1 шт.
18. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер, мобильная метеостанция и т.д.).
19. Определители (растений, минералов и т. п.).

Кадровое обеспечение:

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий дополнительное образование по профилю «Инструктор детско-юношеского туризма».

Предполагаемым результатом реализации образовательной программы дополнительного образования является знакомство с основными туристскими навыками, овладение учащимися основами оказания первой медицинской помощи, участие в соревнованиях, развитие творческих способностей, а также воспитание у учащихся дисциплины, ответственности, коммуникативности, уважения к мнению педагога и товарищей.

Формой контроля выполнения образовательных задач служат занятия - зачёты в конце каждой темы и участие в выездах, походах и соревнованиях.

Формой контроля выполнения развивающих и воспитательных задач является дневник наблюдений педагога, в котором фиксируются достижения учащихся в данной области на протяжении периода обучения.

Подведением итогов реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (от 3 степени до 2 категории сложности в зависимости от года обучения и климатических условий) или краеведческая экспедиция. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций.

К концу **первого года обучения** учащиеся будут знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;

- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения
- основные приемы спортивного ориентирования
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения; основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного ,
- основы питания в походе;

уметь:

- грамотно собрать рюкзак; разжечь костер;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь; осуществлять дежурство в бригаде
- правильно осуществлять хранение продуктов
- завязывать основные узлы;
- пользуясь доступными источниками, составить характеристику Новгородской области в рамках заданной темы.

К концу **второго года обучения** учащие будут

знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- способы поведения в ЧС;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования,
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки ,
- виды повязок и способы их наложения; - основные этапы постановки лагеря; - обязанности дежурного;
- основы питания в походе, нормы продуктов;
- основы психологии туристской группы;
- правила личной гигиены в походе и на выездах,
- состав и назначение компонентов ремонтного набора;

уметь:

- планировать маршрут выходного дня;
- работать с картой и компасом; ориентироваться по рельефу;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах, кровотечениях, ожогах и обморожениях;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь при недостатке снаряжения;
- осуществлять дежурство в бригаде;
- правильно осуществлять упаковку, транспортировку и хранение продуктов;
- составить раскладку многодневного похода;
- работать в коллективе.

К концу **третьего года обучения** учащие будут

знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения;
- характерные для походов травмы;
- лекарственные растения;
- основные узлы; приемы работы с веревками;

- способы организации спуска, подъема, траверса;
- состав и назначение компонентов ремонтного набора;
- основные районы туризма в России;
- основные направления авторской песни;

уметь:

- планировать маршрут многодневного пешего похода;
- работать с картой и компасом;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах, кровотечениях, ожогах и обморожениях, утоплении;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- составить раскладку многодневного похода;
- работать в коллективе;

Учебно - тематический план

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Первый год обучения 144 часа			
1.	Основы туризма			
1.1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения	1		1
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях.	1	2	3
1.3	Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.	2	2	4
1.4	Общественное снаряжение для различных походов.	4	4	8
1.5	Виды костров, растопки. Способы разведения костров.	2	2	4
		10	10	20
2.	Ориентирование			
2.1	Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах.	1	2	3
2.2	Работа с картой и компасом	2	2	4
2.3	Ориентирование без компаса и карты	1		1
2.4	Участие в этапах районного ориентирования	2	8	10
		6	12	18

3.	Медицина			
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов.	2	2	4
3.2	Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы. Первая медицинская помощь.	2	2	4
3.3	Виды повязок. Способы иммобилизации.	2	2	4
3.4	Утопления. Первая помощь утопающему.	2	2	4
		8	8	16
4.	Туристские навыки			
4.1	Охрана природы.	2	2	4
4.2	Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.	2	2	4
4.3	Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза.	4	4	8
4.4	Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.	10	10	20
		18	18	36
5.	Туризм и краеведение			
5.1	Специальное снаряжение.	2	2	4
5.2	Техника безопасности. Индивидуальное спасательное снаряжение.	6	4	10
5.3	Техника туризма.	2	2	4
5.4	Технические характеристики снаряжения.	2	4	6
5.5	Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов.	2	4	6
5.6	Тактика туризма.	2	4	6
5.7	Новгородской область. Тур. возможности	2	4	6
5.8	Новгородской область. Климат, рельеф.	2	4	6
5.9	Итоговое занятие. Знакомство с маршрутом летнего похода. Изучение истории, географии, биологии места. Технические характеристики маршрута.	4	2	6
		24	30	54

		Всего за год	66	78	144
Второй год обучения 144 часа					
1.	Основы туризма				
1.1	Вводное занятие. Разбор летнего похода. Обсуждение, просмотр материалов	2	2	4	
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	4	4	8	
1.3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов. (Индивидуальные занятия).	2	10	12	
		8	16	24	
2.	Ориентирование				
2.1	Чтение топографической карты. (Индивидуальные занятия). Планирование маршрута многодневного пешего похода.	2	2	4	
2.2	Топография и ориентирование в водном походе.	1	3	4	
2.3	Участие в соревнованиях	1	3	4	
		4	8	12	
3.	Медицина				
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	4	4	8	
3.2	Лекарственные растения	2	2	4	
3.3	Раны. Кровотечения. Травмы. Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь.	6	14	20	
3.4	Утопления. Первая помощь утопающему.	2	2	4	
		14	22	36	
4.	Туристские навыки				
4.1	Питание в походе. Составление раскладки. Условия хранения и учет продуктов в походе.	4	4	8	
4.2	Работа с веревками. Обвязки. Узлы. Организация траверса, спуска, подъема.	6	18	24	
4.3	Проведение школьного туристского слета	2	6	8	

		12	28	40
5.	Туризм и краеведение			
5.1	Техника безопасности	2	2	4
5.2	Тактика туризма	8	12	20
5.3	Различные виды туризма	1		1
5.4	Знакомство с музыкальным направлением «Бардовская песня». Посещение концертов.	1	1	2
5.5	Россия. Историко-географические памятники	1		1
	природные достопримечательности.			
	Итоговое занятие. Подготовка к летнему походу	2	2	4
		15	17	32
	<u>ИТОГО</u>	53	91	144
<u>Третий год обучения 144часов</u>				
1.	Основы туризма			
1.1	Вводное занятие. Разбор летнего похода. Обсуждение, просмотр материалов	1	4	5
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	1		1
1.3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов.	2	8	10
1.4	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия,	2	4	6
		6	16	22
2.	Ориентирование			
2.1	Чтение топографической карты. Планирование маршрута похода выходного дня.	4	12	16
2.2	Участие в соревнованиях.	2	14	16
		6	26	32
3.	Медицина			
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	4	8	12

3.2	Раны. Кровотечения. Травмы. Первая медицинская помощь.	2	4	6
3.3	Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь. Утопления. Первая помощь утопающему	2	4	6
		8	16	24
4.	Туристские навыки			
4.1	Питание в походе. Калорийность продуктов.	2	8	10
	Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки.			
4.2	Организация лагеря при недостатке снаряжения.	2	4	6
4.3	Личная гигиена в походе и на выезде.	2	4	6
4.4	Психология туристской группы	2	4	6
		8	20	28
5.	Туризм и краеведение			
5.1	Техника безопасности. Действия участников в нестандартной ситуации.	2	4	6
5.2	Виды препятствий	2	20	22
5.3	Опасные факторы. Анализ несчастных случаев.	2	4	6
5.4	Узлы, используемые в походах.	2	4	6
5.5	Туристское снаряжение	2	8	10
5.6	Новгородская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности.	4	8	12
5.7	Маршруты Новгородской области.	4	16	20
5.8	Итоговое занятие. Подготовка к летнему походу	2	4	6
		24	68	92
Всего за год		52	92	144

<u>Четвёртый год обучения 144 часов</u>				
1.	Основы туризма			

1.1	Вводное занятие. Разбор летнего похода. Обсуждение, просмотр материалов	1	4	5
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	1		1
1.3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов.	2	8	10
1.4	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия,	2	4	6
		6	16	22
2.	Ориентирование			
2.1	Чтение топографической карты. Планирование маршрута похода выходного дня.	4	12	16
2.2	Участие в соревнованиях.	2	14	16
		6	26	32
3.	Медицина			
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	4	8	12
3.2	Раны. Кровотечения. Травмы. Первая медицинская помощь.	2	4	6
3.3	Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь. Утопления. Первая помощь утопающему	2	4	6
		8	16	24
4.	Туристские навыки			
4.1	Питание в походе. Калорийность продуктов. Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки.	2	8	10
4.2	Организация лагеря при недостатке снаряжения.	2	4	6
4.3	Личная гигиена в походе и на выезде.	2	4	6
4.4	Психология туристской группы	2	4	6
		8	20	28
5.	Туризм и краеведение			
5.1	Техника безопасности. Действия участников в нестандартной ситуации.	2	4	6

5.2	Виды препятствий	2	20	22
5.3	Опасные факторы. Анализ несчастных случаев.	2	4	6
5.4	Узлы, используемые в походах.	2	4	6
5.5	Туристское снаряжение	2	8	10
5.6	Новгородская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности.	4	8	12
5.7	Маршруты Новгородской области.	4	16	20
5.8	Итоговое занятие. Подготовка к летнему походу	2	4	6
		24	68	92
Всего за год		52	92	144

Содержание образовательной программы

Первый год обучения (144 часа)

1. Вводное занятие. Основы туризма.

Теория: Знакомство с образовательной программой. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).

Практика: Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

2. Ориентирование.

Теория: Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения. Спортивные туристские карты: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

Практика: Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях городского ориентирования.

3. Медицина.

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Аптечка для походов выходного дня и для многодневных походов. Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.

Практика: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и

травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Работа групповая и индивидуальная.

4. Туристские навыки.

Теория: Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

Практика: Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

5. Туризм и краеведение.

Теория: Знакомство с особенностями туризма. Специальное снаряжение. Техника безопасности. Техника движения. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов. Новгородская область: климат, рельеф, история. Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Поход в Новгородская область. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная.

Второй год обучения (144 часов)

1. Основы туризма.

Теория: Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Специальное снаряжение. Различные способы упаковки вещей и продуктов в походах различной направленности. Чрезвычайные ситуации в походе. Способы поведения в ЧС. Сигналы бедствия.

Практика: Обсуждение летнего похода, разбор основных ошибок. Просмотр фото- и видеоматериалов по походу. Зачет по основным способам упаковки и хранения продуктов. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Тренировочный выезд. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

2. Ориентирование.

Теория: Чтение топографической карты. Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута похода выходного дня. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП. Элементы ориентирования по рельефу.

Практика: Игра-зачет по составлению маршрута похода выходного дня. Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях городского ориентирования, участие в соревнованиях по ночному ориентированию. Работа групповая и индивидуальная.

3 Медицина.

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (повторение). Применение народных средств. Раны, кровотечения, травмы, утопления. Оказание первой медицинской помощи (повторение). Ожоги и обморожения.

Практика: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет). Поход с отработкой навыков пользования аптечкой и оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Практическая работа по оказанию первой помощи при ожогах и обморожениях. Работа групповая и индивидуальная.

3. Туристские навыки.

Теория: Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Калорийность продуктов.

Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода. Приемы организации лагеря при недостатке снаряжения. Правила личной гигиены в походе и на выезде. Психология туристской группы: основы жизнедеятельности малочисленного коллектива, психология общения в условиях изоляции, влияние усталости на работу человека и т. д.

Практика: Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода (практическая работа). Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

4. Туризм и краеведение.

Теория: Техника безопасности Действия участников в нестандартной ситуации. Специальное снаряжение. Узлы, используемые в походах. Виды препятствий и способы их преодоления. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов (углубленное изучение материала). Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Узлы, используемые в походах (практическая работа и зачет). Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Представление докладов о истории, географии, биологии России. Поход в Новгородскую область с возможностью отработки полученных навыков. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная.

Третий год обучения (144 часов)

1. Основы туризма.

Теория: Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Специальное снаряжение. Различные способы упаковки вещей и продуктов в походах различной направленности (индивидуальные занятия).

Практика: Обсуждение летнего похода, разбор основных ошибок. Просмотр фото- и видеоматериалов по походу. Зачет по основным способам упаковки и хранения продуктов. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением (тренировочный выезд). Работа групповая и индивидуальная.

2. Ориентирование.

Теория: Чтение топографической карты (индивидуальные занятия). Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута многодневного пешего похода. Топография и ориентирование в походе. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП.

Практика: Игра-зачет по составлению маршрута многодневного пешего похода. Работа с компасом и картой (поход). Участие в соревнованиях по ориентированию, участие в соревнованиях по ночному ориентированию и др. Работа групповая и индивидуальная.

3. Медицина.

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (повторение). Раны, кровотечения, травмы, ожоги, обморожения. Оказание первой медицинской помощи (повторение). Лекарственные растения. Утопления. Характерные травмы, связанные с нахождением в воде в водных походах.

Практика: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет). **Практическая работа** по оказанию первой помощи. Доклады о лекарственных растениях. Работа групповая и индивидуальная.

4. Туристские навыки.

Теория: Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением,

хранение и учет продуктов в походе. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода. Работа с веревками. Обвязки. Узлы. Организация траверса, спуска, подъема.

Практика: Проведение школьного туристского слета. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода (практическая работа). Поход с отработкой на местности полученных знаний по работе с веревками. Работа групповая и индивидуальная.

5. Туризм и краеведение.

Теория: Техника безопасности. Различные виды туризма: основные характеристики, отличительные особенности. Тактика туризма. Антология авторской песни, прослушивание материалов. Историко-географические памятники, природные достопримечательности. Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Практические работы. Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Разучивание туристских песен (с организацией выступлений). Представление докладов о истории, географии, биологии России. Поход в Новгородскую область с возможностью отработки навыков. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная.

Четвёртый год обучения (144 часов)

1. Основы туризма.

Теория: Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Специальное снаряжение. Различные способы упаковки вещей и продуктов в походах различной направленности (индивидуальные занятия).

Практика: Обсуждение летнего похода, разбор основных ошибок. Просмотр фото- и видеоматериалов по походу. Зачет по основным способам упаковки и хранения продуктов. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением (тренировочный выезд). Работа групповая и индивидуальная.

2. Ориентирование.

Теория: Чтение топографической карты (индивидуальные занятия). Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута многодневного пешего похода. Топография и ориентирование в походе. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП.

Практика: Игра-зачет по составлению маршрута многодневного пешего похода. Работа с компасом и картой (поход). Участие в соревнованиях по ориентированию, участие в соревнованиях по ночному ориентированию и др. Работа групповая и индивидуальная.

3. Медицина.

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (повторение). Раны, кровотечения, травмы, ожоги, обморожения. Оказание первой медицинской помощи (повторение). Лекарственные растения. Утопления. Характерные травмы, связанные с нахождением в воде в водных походах.

Практика: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет).

Практическая работа по оказанию первой помощи. Доклады о лекарственных растениях. Работа групповая и индивидуальная.

4. Туристские навыки.

Теория: Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение и учет продуктов в походе. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода. Работа с веревками. Обвязки. Узлы. Организация траверса, спуска, подъема.

Практика: Проведение школьного туристского слета. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода (практическая работа). Поход с отработкой

на местности полученных знаний по работе с веревками. Работа групповая и индивидуальная.

5. Туризм и краеведение.

Теория: Техника безопасности. Различные виды туризма: основные характеристики, отличительные особенности. Тактика туризма. Антология авторской песни, прослушивание материалов. Историко-географические памятники, природные достопримечательности. Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Практические работы Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Разучивание туристских песен (с организацией выступлений). Представление докладов о истории, географии, биологии России. Поход в Новгородскую область с возможностью отработки навыков. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная.

Методическое обеспечение

№	Тема программы (раздел)	Формы организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение (использованные материалы)	Формы подведения итогов
Первый год обучения					
1	Основы туризма				
1.1	Цели и задачи обучения. Вводное занятие.	Беседа .	<u>Методы:</u> словесный, частично-поисковый. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фотографии.	Самоанализ
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях.	Лекция, беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага. <u>Оборудование:</u> - рюкзак, спальник, коврик, компьютер, снаряжение для похода.	Контрольное занятие
1.3	Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.	Семинар, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> рюкзак, спальник, коврик, компьютер, снаряжение для похода.	Контрольный поход
1.4	Общественное снаряжение для различных походов.	Семинар, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> палатка, котел, топор, пила, тент, снаряжение для похода.	Контрольный поход.
1.5	Виды костров, растопки. Способы разведения костров.	Семинар, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> костровой набор, снаряжение для похода.	Контрольный поход
2.	Ориентирование				
2.1	Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах.	Лекция, беседа.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, топографические карты, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> компас.	Контрольное занятие

2.2	Работа с картой и компасом	Тренинг, зачет, поход.	<u>Методы:</u> практический, репродуктивный, индивидуальный. <u>Приемы:</u> тренинг, выполнение практических заданий.	<u>Дидактические материалы:</u> топографические карты. <u>Оборудование:</u> компас, снаряжение для похода.	Контрольный поход
2.3	Ориентирование без компаса и карты	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> -	Самоанализ.
2.4	Участие в этапах городского ориентирования	Соревнования.	<u>Методы:</u> практический, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> соревнования.	<u>Дидактические материалы:</u> топографические карты. <u>Оборудование:</u> компас, снаряжение для соревнований.	Участие соревнованиях
3.	Медицина				
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов.	Лекция с демонстрацией.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> показ педагогом, беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> походная аптечка.	Контрольное занятие
3.2	Раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Травмы. ПМП.	Лекция, практическая работа, зачет.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> аптечка.	Зачет.
3.3	Виды повязок. Способы иммобилизации.	Лекция, практическая работа.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> аптечка.	Зачет
3.4	Утопления. Первая помощь утопающему.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы.	Самоанализ

4.	Туристские навыки				
4.1	Охрана природы.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> Беседа, показ фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Самоанализ
4.2	Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.	Беседа, поход.	<u>Методы:</u> словесный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> снаряжение для похода.	Контрольный поход
4.3	Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> котел, костровой набор, хозяйственный набор, походное снаряжение.	Контрольный поход
4.4	Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.	Семинар, тренинг, зачет.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический, репродуктивный, коллективный и индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, иллюстрации, доска учебная. <u>Оборудование:</u> туристские веревки, карабин.	Зачет
5.	Туризм и краеведение				
5.1	Специальное снаряжение для туризма.	Семинар.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> обувь.	Самоанализ.
5.2	Техника безопасности Индивидуальное спасательное снаряжение.	Лекция с демонстрацией.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> Система страховочная	Контрольное занятие.
5.3	Техника туризма.	Семинар.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> веревка	Контрольное занятие. Контрольный поход.
5.4	Состав и технические характеристики	Семинар.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная.	Зачет

	снаряжения.		<u>Приемы</u> : беседа, показ педагогом.	<u>Оборудование</u> : карабин	
5.5	Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов.	Семинар, тренинг.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный. <u>Приемы</u> : беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага. <u>Оборудование</u> : ремонтный набор.	Зачет
5.6	Техника туризма	Практическая работа, зачет.	<u>Методы</u> : практический, репродуктивный, групповой. <u>Приемы</u> : показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы</u> : фото- и видеоматериалы, специальная литература. <u>Оборудование</u> : веревка, карабин	Зачет
5.7	Основные приемы и навыки техники туризма	Поход, тренинг.	<u>Методы</u> : практический, групповой. <u>Приемы</u> : тренинг.	<u>Дидактические материалы</u> : специальная литература. <u>Оборудование</u> : веревка, карабин, каска, ремонтный набор, походное снаряжение.	Контрольный поход
5.8	Новгородская область. Климат, рельеф. Возможности туризма.	Беседа.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы</u> : беседа, показ иллюстраций, фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование</u> : компьютер.	Самоанализ
5.9	Знакомство с маршрутом летнего похода. Изучение истории, географии, биологии места. Технические характеристики маршрута.	Беседа, доклады.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный, коллективный и индивидуальный, исследовательский. <u>Приемы</u> : беседа, доклады учащихся.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, фото- и видеоматериалы, литература. <u>Оборудование</u> : компьютер, телевизор, проектор.	Представление докладов. Итоговый поход.

Второй год обучения

1 Основы туризма					
1.1	Вводное занятие.	Беседа,	<u>Методы:</u> словесный, коллективно-групповой. <u>Приемы:</u> беседа, показ фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> компьютер, телевизор, проектор.	Самоанализ
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	Лекция, беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага. <u>Оборудование:</u> -	Контрольное занятие
1.3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов.	Семинар, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> снаряжение для похода.	Контрольный поход
1.4	ЧС в походе. Поведение в ЧС. Сигналы бедствия, в т. ч. на воде.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный <u>Приемы:</u> беседа	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага.	Самоанализ
2. Ориентирование					
2.1	Чтение топографической карты. Планирование маршрута похода выходного дня.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, топографические карты, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> компас.	Контрольное занятие
2.2	Участие в соревнованиях.	Беседа, соревнования.	<u>Методы:</u> практический, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, соревнования.	<u>Дидактические материалы:</u> топографические карты. <u>Оборудование:</u> компас, снаряжение для соревнований.	Участие в соревнованиях
3. Медицина					
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> показ педагогом,	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> походная аптечка.	Контрольное занятие

	Применение народных средств.		беседа.		
3.2	Раны. Кровотечения. Травмы. Первая медицинская помощь.	Лекция, практическая работа, зачет.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> аптечка.	Зачет
3.3	Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь.	Лекция, практическая работа, зачет.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой и индивидуальный. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> аптечка.	Зачет
3.4	Утопления. Первая помощь утопающему.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы.	Самоанализ
4.	Туристские навыки				
4.1	Питание в походе. Калорийность продуктов. Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки.	Беседа, практическая работа.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Самостоятельная работа
4.2	Организация лагеря при недостатке снаряжения.	Беседа, поход.	<u>Методы:</u> словесный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> снаряжение для похода.	Контрольный поход
4.3	Личная гигиена в походе и на выезде.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага.	Самоанализ
4.4	Психология туристской группы	Семинар, игра.	<u>Методы:</u> словесный, частично-поисковый. <u>Приемы:</u> беседа, игра.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага.	Самоанализ
5.	Туризм и краеведение				
5.1	Техника безопасности в походах. Действия участников в	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага. <u>Оборудование:</u> -	Самоанализ

	нестандартной ситуации.				
5.2	Виды препятствий и способы их преодоления	Семинар	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы, доска учебная.. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Контрольное занятие.
5.3	Опасные факторы Анализ несчастных случаев.	Семинар.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Контрольное занятие.
5.4	Узлы, используемые в походах.	Семинар, тренинг.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная, демонстрационные материалы. <u>Оборудование:</u> веревка, карабин, компьютер.	Зачет.
5.5	Ремонт снаряжения.	Практическая работа, зачет, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> фото- и видеоматериалы, специальная литература. <u>Оборудование:</u> ремонтный набор, снаряжение для похода.	Зачет, контрольный поход.
5.6	Новгородская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности.	Беседа, доклады.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций, фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы, литература. <u>Оборудование:</u> компьютер, телевизор, проектор.	Представление докладов.
5.7	Маршруты Новгородской области.	Беседа, доклады.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций, фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видео-материалы, литература. <u>Оборудование:</u> компьютер, телевизор, проектор.	Представление докладов.
5.8	Подготовка к летнему походу	Беседа, тренинг, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций, фото- и	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> компьютер, снаряжение	Итоговый поход.

			видеоматериалов, тренинг.	для похода.	
Третий год обучения					
1	Основы туризма				
1.1	Вводное занятие.	Беседа,	<u>Методы:</u> словесный, коллективно-групповой. <u>Приемы:</u> беседа, показ фото- и видеоматериалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> компьютер, телевизор, проектор.	Анализ ошибок, самоанализ.
1.2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	Лекция, беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага. <u>Оборудование:</u> -	Контрольное занятие.
1.3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов. (Индивидуальные занятия).	Семинар, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> снаряжение для похода.	Контрольный поход.
2.	Ориентирование				
2.1	Чтение топографической карты. (Индивидуальные занятия). Планирование маршрута многодневного пешего похода.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, топографические карты, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> компас, снаряжение для похода.	Контрольное занятие.
2.2	Топография и ориентирование в водном походе.	Беседа, практическая работа.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, топографические карты. <u>Оборудование:</u> компас.	Самоанализ.
2.3	Участие в соревнованиях.	Беседа, соревнования.	<u>Методы:</u> практический, групповой и индивидуальный.	<u>Дидактические материалы:</u> топографические карты.	Участие в соревнованиях.

			<u>Приемы</u> : беседа, соревнования.	<u>Оборудование</u> : компас, снаряжение для соревнований.	
3.	Медицина				
3.1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы</u> : показ педагогом, беседа.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование</u> : походная аптечка.	Контрольное занятие.
3.2	Лекарственные растения.	Лекция, зачет.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный, практический, групповой и индивидуальный. <u>Приемы</u> : показ педагогом.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование</u> : аптечка, компьютер.	Зачет.
3.3	Раны. Кровотечения. Травмы. Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь.	Практическая работа	<u>Методы</u> : практический, репродуктивный, групповой и индивидуальный. <u>Приемы</u> : работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, демонстрационные материалы. <u>Оборудование</u> : аптечка.	Зачет.
3.4	Утопления. Первая помощь утопающему. Характерные травмы, связанные с нахождением в воде в водных походах.	Беседа.	<u>Методы</u> : словесный. <u>Приемы</u> : беседа.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, демонстрационные материалы.	Самоанализ.

4. Туристские навыки					
4.1	Питание в походе. Составление раскладки. Условия хранения и учет продуктов в походе.	Беседа, практическая работа.	<u>Методы:</u> словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, таблицы, доска учебная. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Самостоятельная работа.
4.2	Работа с веревками. Обвязки. Узлы. Организация траверса, спуска, подъема.	Беседа, практическая работа, поход.	<u>Методы:</u> словесный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная. <u>Оборудование:</u> веревки, обвязки, карабины, снаряжение для похода.	Контрольный зачет на местности.
4.3	Проведение школьного туристского слета	Беседа, практическая работа.	<u>Методы:</u> словесный, практический. <u>Приемы:</u> беседа, организация и проведение соревнований.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование:</u> снаряжение для слета.	Разбор слета.
5. Туризм и краеведение					
5.1	Техника безопасности в походах.	Беседа.	<u>Методы:</u> словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага. <u>Оборудование:</u> -	Самоанализ.
5.2	Тактика туризма	Семинар	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> беседа, показ иллюстраций.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, демонстрационные материалы, доска учебная.. <u>Оборудование:</u> компьютер.	Контрольное занятие.
5.3	Различные виды туризма	Практическая работа, зачет.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, репродуктивный, групповой. <u>Приемы:</u> показ педагогом, работа по образцу, тренинг.	<u>Дидактические материалы:</u> фото- и видеоматериалы, специальная литература. <u>Оборудование:</u> компьютер	Зачет.
5.4	Знакомство с музыкальным направлением «Бардовская песня». Посещение концертов.	Семинар, репетиция..	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический, индивидуальный. <u>Приемы:</u> беседа, показ педагогом, репетиция, прослушивание материалов.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, доска учебная, демонстрационные материалы, аудио-материалы. <u>Оборудование:</u> магнитофон, компьютер, гитара.	Посещение концерта.
5.5	Историко-географические	Беседа, доклады.	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный.	<u>Дидактические материалы:</u> ручка, бумага, фото- и видео-материалы,	Представление докладов.

	памятники, природные достопримечательности и Новгородской области.		<u>Приемы</u> : беседа, показ иллюстраций, фото- и видеоматериалов.	литература. <u>Оборудование</u> : компьютер, телевизор, проектор.	
5.6	Подготовка к летнему походу	Беседа, тренинг, поход.	<u>Методы</u> : объяснительно-иллюстративный, практический. <u>Приемы</u> : беседа, показ иллюстраций, фото- и видеоматериала, тренинг.	<u>Дидактические материалы</u> : ручка, бумага, демонстрационные, фото- и видеоматериалы. <u>Оборудование</u> : компьютер, снаряжение для похода.	Итоговый поход.

Список литературы для педагога

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
4. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
5. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
6. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
7. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
8. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
9. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
10. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
11. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
12. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
13. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

Список литературы для учащихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Список необходимого оборудования

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Компаса
4. Карабины страховочные
5. Лыжи с креплениями и палками
6. Ледоруб
7. Рукавицы брезентовые
8. Спасательные жилеты
9. Системы страховочные
10. Палатки
11. Тенты
12. Котлы для приготовления пищи
13. Топоры
14. Пилы
15. Тросик, крючья для подвески посуды
16. Карты для ориентирования
17. Медицинская аптечка
18. Ремонтный набор
19. Веревка основная (30-40 м) – 10 шт.
20. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 3 шт
21. Кошки альпинистские
22. Горелки газовые - 4 шт
23. Печка походная с чехлом
24. Шатер зимний
25. Гитара
26. Волейбольный мяч
27. Бадминтон
28. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т. п.)
29. Определители (растений, минералов и т. п.)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – сентябрь.

Проводится в форме собеседования для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

Текущий контроль – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.

Промежуточная аттестация – декабрь, в конце полугодия.

Итоговый контроль – май, в конце учебного года.

Способы и формы выявления результатов

Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, участие в районных, городских мероприятиях.

Способы и формы фиксации результатов

Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

Направления диагностики:

1. Уровень самостоятельности и отношение к деятельности.
2. Качество выполнения практических заданий.
3. Уровень овладения теоретическими знаниями.

Таблица №1.

Критерии оценки

		Высокий (5б.)	Средний (3б.)	Низкий (1б.)
Уровень самостоятельности и отношение к деятельности				
1.	Способность самостоятельно выполнять задания	Сам принимает решения при выполнении заданий	Не всегда способен принять решение при выполнении заданий	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания
2.	Аккуратность	Выполняет задание качественно, аккуратно	Выполняет задание аккуратно, но с ошибками	Выполняет задание неаккуратно и с ошибками
3.	Отношение к исполнению обязанностей в микроколлективе	Ответственно относится к выполнению обязанностей, помогает другим членам микроколлектива	Выполняет обязанности, но в качестве ведомого участника микроколлектива	Не выполняет свои обязанности
Выполнение практических заданий				
4.	Время выполнения задания,	Работа выполнена вовремя.	Работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
5.	Способность следовать плану выполнения работы	Задание выполняется поэтапно без спешки.	Путается в последовательности действий при выполнении задания	На знает последовательности действий для выполнения задания
6.	Правильность выполнения практического задания	Задание выполнено правильно	Задание выполнено с ошибками	Задание не выполнено
Уровень овладения теоретическими знаниями				
7.	Владение теоретическими знаниями	Свободное владение материалом	В изложении материала делает ошибки	Не владеет теоретическим материалом
8.	Использование дополнительных источников информации	Самостоятельно использует дополнительные источники информации	Использует дополнительные источники информации после рекомендации	Не использует дополнительные источники информации

9.	Знание правил ТБ	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает техники безопасности
----	------------------	--	--	-----------------------------------

Информационная карта

Оценка освоения учащимися разделов программы

группа _____

Группа № _____

Педагог: _____

Год _____

обучения: _____

Название раздела: _____

№	Фамилия, Имя	Задание №	Общий балл
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Подпись педагога _____

Дата _____

