

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 32
Н.С. Полюдченко

СОГЛАСОВАНО

Зам директора МОУ СОШ № 32
По УВР
Е.А. Мрыхина

Рассмотрено на заседании МО,
Протокол № _____
Руководитель МО

Н.В. Нилова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
«ШКОЛА ЮНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»
на 2014 – 2015 учебный год**

Классы: 3 (третий), 4 (четвертый)

Составитель рабочей программы Верин-Галицкий Дмитрий Вячеславович, учитель высшей квалификационной категории, член-корреспондент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения, кандидат в мастера спорта по спортивному туризму

Рабочая программа составлена на основе программы «Туристы-проводники», автор Константинов Ю.С., Федеральный Центр детско-юношеского туризма и краеведения, г. Москва

ХАБАРОВСК

2014

Объяснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа внеурочных занятий «Школа юного путешественника» рассчитана на учащихся 3-4-х классов и предусматривает приобретение ими начальных знаний о туристских путешествиях, о поведении человека в природе и обеспечении своей жизнедеятельности, об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи; получение начальных навыков использования общего и специального туристского снаряжения.

Данная Программа предполагает её реализацию в рамках внеурочных занятий в соответствии с Федеральным образовательным стандартом нового поколения.

Теоретические занятия «Школы юного путешественника» проводятся в учебном классе в форме беседы, практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке).

Данная рабочая программа предполагает в осенний и весенний периоды участие обучаемых в однодневных походах, а в летний период – в многодневном стационарном полевом туристском лагере.

Рабочая программа рассчитана на два года (3 и 4 класс)

Количество основных учебных занятий:

в учебном году – 34 (1 час в неделю);
всего за курс – 68.

Распределение теоретических и практических занятий по годам обучения:

Первый год: теоретических занятий – 21;
практических занятий – 13.
Второй год: теоретических занятий – 11,5;
практических занятий – 22,5

Количество однодневных походов:

в учебном году: 4 (2 – сентябрь, октябрь; 2 – апрель, май);
всего за курс: 8

Количество стационарных полевых туристских лагерей:

в учебном году: 1 (июнь);
всего за курс: 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ШКОЛЫ ЮНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»

| | Наименование разделов, | Количество часов | | | | | |
|-----|--|------------------|--------|----------|-----------------|--------|----------|
| | | 1 год (3 класс) | | | 2 год (4 класс) | | |
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1 | <i>Основы туристской подготовки</i> | | | | | | |
| 1.1 | Что такое туристское путешествие? | 1 | 1 | | | | |
| 1.2 | Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение в пешеходном походе | 2 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.3 | Питание в туристском походе | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | Туристские должности в группе | 1 | 1 | | | | |
| 1.5 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | |
| 1.6 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | |
| 1.7 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1 | 1 | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | <i>Краеведение</i> | | | | | | |
| 2.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | 1 | | | | |
| 2.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 1 | 1 | | | | |
| 2.3 | Изучение района путешествия | 1 | 1 | | | | |
| 3 | <i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i> | | | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 3.2 | Походная медицинская аптечка | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 3.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 |
| 3.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | <i>Топография и ориентирование</i> | | | | | | |
| 4.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 4.2 | Условные знаки | 2 | 1 | 1 | 2 | | 2 |
| 4.3 | Азимут. Компас, работа с компасом | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | | 1 |
| 4.4 | Измерение расстояний | | | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4.5 | Ориентирование по карте | 4 | 1 | 3 | 5 | | 5 |
| 4.6 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 5 | <i>Специальная туристская подготовка</i> | | | | | | |
| 5.1 | Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях | 1 | 1 | | 1 | 1 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----|----|------|------|
| | (веревки, карабины, жюмары и пр.) | | | | | | |
| 5.2 | Морские узлы используемые в туризме | 3 | 0,5 | 2,5 | 4 | | 4 |
| 5.3 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий (переправа на параллельных верёвках, переправа по бревну, подъемы и спуски с использованием перил) | 4 | 1 | 3 | 5 | 1 | 4 |
| | | | | | | | |
| | Однодневные походы и стационарные лагеря вне сетки часов | – | – | – | – | – | – |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 34 | 21 | 13 | 34 | 11,5 | 22,5 |
| | | | | | | | |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛЫ ЮНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»

1. Основы туристской подготовки

1.1 Что такое туристское путешествие?

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2 Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзака. Постановка, снятие и упаковка палатки.

1.3 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.

1.4 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.5 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Необходимость самостраховки. Использование альпенштока для организации самостраховки при подъеме, спуске, движении по крупным камням. Изготовление альпенштока из подручных средств.

1.7 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

2. Краеведение

2.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Знакомство с картой своего края. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

2.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.

2.3 Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

3.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Правила бинтования. Виды повязок. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Оказание первой помощи при переломах предплечья, голени, при повреждении голеностопа. Наложение «шапочки Гиппократ»

3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Топография и ориентирование

4.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

4.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

4.3 Азимут. Компас, работа с компасом

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

4.4 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

4.5 Ориентирование по карте

Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Ориентирование с использованием спортивной карты на местности.

4.6 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

5. Специальная туристская подготовка

5.1 Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях
Веревки, карабины, жюмары.

5.2 Морские узлы используемые в туризме
Веревки

5.3 Использование специального снаряжения для преодоления препятствий
Переправа на параллельных веревках, переправа по бревну, подъемы и спуски

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

«ШКОЛА ЮНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»

на 2013 – 2014 учебный год

Первый год обучения (3 класс)

| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Тип занятия | Элементы содержания образования | Дата проведения занятия | | Примечание |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|---|-------------------------|------|------------|
| | | | | | план | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Основы туристской подготовки | | | | | | | |
| 1 | Что такое туристское путешествие? | 1 | беседа | Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. | 1-6.09.2014 | | |
| 2 | Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение в пешеходном походе | 1 | беседа | Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. | 8-13.09.2014 | | |
| 3 | Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное | 1 | Практическое занятие | Укладка рюкзака. | 15-20.09.2014 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|--------|---|-----------------|--|--|
| | снаряжение в пешеходном походе | | | | | | |
| 4 | Питание в туристском походе | 1 | беседа | Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. | 22-27.09.2014 | | |
| 5 | Туристские должности в группе | 1 | беседа | <p>Должности в группе постоянные и временные.</p> <p>Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.</p> <p>Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.</p> <p>Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).</p> <p>Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.</p> | 29.09-4.10.2014 | | |
| 6 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 0,5 | беседа | <p>Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.</p> <p>Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.</p> | 6-11.10.2014 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|--------|--|---------------|--|--|
| | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 0,5 | беседа | <p>Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.</p> <p>Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.</p> <p>Правила поведения при переездах группы на транспорте.</p> <p>Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.</p> | | | |
| 7 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1 | беседа | <p>Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).</p> <p>Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.</p> <p>Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.</p> <p>Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</p> <p>Организация ночлегов в помещении.</p> <p>Правила купания.</p> | 13-18.10.2014 | | |
| 8 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | беседа | <p>Знакомство с картой своего края. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.</p> <p>Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.</p> | 20-25.10.2014 | | |
| 9 | Туристские возможности | 1 | беседа | Наиболее интересные места для проведе- | 27.10- | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--------|---|---------------|--|--|
| | родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | | | ния походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. | 1.11.2014 | | |
| 10 | Изучение района путешествия | 1 | беседа | Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. | 10-15.11.2014 | | |
| 11 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | беседа | Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. | 17-22.11.2014 | | |
| 12 | Походная медицинская аптечка | 1 | беседа | Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. | 24-29.11.2014 | | |
| 13 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиениче- | 1 | беседа | Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. | 1-6.12.2014 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|----------------------|--|---------------|--|--|
| | ских требований в походе. Походный травматизм. | | | Помощь при различных травмах. | | | |
| 14 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 1 | Практическое занятие | Тепловой и солнечный удар, ожоги и обморожения. | 8-13.12.2014 | | |
| 15 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 1 | Практическое занятие | Правила бинтования. Виды повязок. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. | 15-19.12.2014 | | |
| 16 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | беседа | Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. | 22-27.12.2014 | | |
| 17 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | Практическое занятие | Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. | 12-17.01.2015 | | |
| <i>Топография и ориентирование</i> | | | | | | | |
| 18 | Понятие о топографической и спортивной карте | 1 | беседа | Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. | 19-24.01.2015 | | |
| 19 | Условные знаки | 1 | беседа | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. | 26-31.01.2015 | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|----------------------|---|---------------|--|--|
| | | | | Сечение. Горизонтали основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. | | | |
| 20 | Условные знаки | 1 | Практическое занятие | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. | 2-7.02.2015 | | |
| 21 | Азимут. Компас, работа с компасом | 0,5 | Беседа | Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. | 9-14.02.2015 | | |
| | | 0,5 | Практическое занятие | Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). | | | |
| 22 | Ориентирование по карте | 1 | беседа | Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. | 16-21.02.2015 | | |
| 23 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде. | 23-28.02.2015 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|----------------------|--|---------------|--|--|
| 24 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Ориентирование с использованием спортивной карты на местности. | 1-6.03.2015 | | |
| 25 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Ориентирование с использованием спортивной карты на местности. | 8-13.03.2015 | | |
| 26 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | беседа | Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. | 15-20.03.2015 | | |
| Специальная туристская подготовка | | | | | | | |
| 27 | Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях | 1 | беседа | Понятие о специальном снаряжении для туристских путешествий в различных видах туризма (пешеходном, водном, горном и пр.) Препятствия в пешеходных путешествиях. Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях (веревки, карабины, жюмары и пр.) | 1-4.04.2015 | | |
| 28 | Морские узлы используемые в туризме | 0,5 | Беседа | Для чего нужны узлы? | 6-11.04.2015 | | |
| | | 0,5 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов для сращивания двух веревок одинакового диаметра – прямой, ткацкий, грепвайн, встречный, встречный восьмеркой; | | | |
| 29 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов для сращивания двух веревок разного диаметра – шкотовый, брамшкотовый, академический. Тренировка по завязыванию узлов крепления к опоре: стремя, булинь, штык морской | 13-18.04.2015 | | |
| 30 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов проводника (простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, средин- | 20-25.04.2015 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----------------------|---|-----------------|--|--|
| | | | | ный проводник) | | | |
| 31 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | беседа | Подъемы и спуски с использованием перил | 27.04-2.03.2015 | | |
| 32 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Переправа по бревну | 4-9.05.2015 | | |
| 33 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Переправа на параллельных верёвках | 11-16.05.2015 | | |
| 34 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Переправа на параллельных верёвках | 18-23.05.2015 | | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 34 | | | | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

«ШКОЛА ЮНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА»

на 2014 – 2015 учебный год

Второй год обучения (4 класс)

| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Тип занятия | Элементы содержания образования | Дата проведения занятия | | Примечание |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|---|-------------------------|------|------------|
| | | | | | план | факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Основы туристской подготовки | | | | | | | |
| 1 | Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение в пешеходном походе | 0,5 | беседа | Актуализация знаний: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. | 1-6.09.2014 | | |
| | Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение в пешеходном походе | | Практическое занятие | Постановка, снятие и упаковка палатки. | | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 1 | беседа | Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. | 8-13.09.2014 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|--------------------------------|---|-----------------|--|--|
| | | | | Питьевой режим на маршруте. | | | |
| 3 | Питание в туристском походе | 1 | Практическое занятие | Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. | 15-20.09.2014 | | |
| 4 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 0,5 | беседа | Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. | 22-27.09.2014 | | |
| | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 0,5 | Практическое занятие беседа | Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. | | | |
| 5 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 0,5 | беседа | Требования месту установки палатки. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. | 29.09-4.10.2014 | | |
| | Организация туристского | 0,5 | Практическое | Типы костров. Правила разведения костра, | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---------|--|---------------|--|--|
| | быта. Привалы и ночлеги | | занятие | работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. | | | |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | | | | |
| 6 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | беседа | <p>Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.</p> <p>Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p> | 6-11.10.2014 | | |
| 7 | Походная медицинская аптечка | 1 | беседа | <p>Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.</p> <p>Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.</p> | 13-18.10.2014 | | |
| 8 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | беседа | <p>Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.</p> <p>Помощь утопающему, обмороженному.</p> <p>Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.</p> | 20-25.10.2014 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|----------------------|--|-----------------|--|--|
| | | | | Правила бинтования. Виды повязок. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. | | | |
| 9 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | Практическое занятие | Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). | 27.10-1.11.2014 | | |
| 10 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | Практическое занятие | Оказание первой помощи при переломах предплечья, голени | 10-15.11.2014 | | |
| 11 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | Практическое занятие | Оказание первой помощи при повреждении голеностопа. Наложение «шапочки Гиппократа» | 17-22.11.2014 | | |
| 12 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | беседа | Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. | 24-29.11.2014 | | |
| 13 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | Практическое занятие | Различные виды транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. | 1-6.12.2014 | | |
| Топография и ориентирование | | | | | | | |
| 14 | Понятие о топографической и спортивной карте | 1 | беседа | Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. | 8-13.12.2014 | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|----------------------|---|---------------|--|--|
| | | | | Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. | | | |
| 15 | Условные знаки | 1 | Практическое занятие | Актуализация знаний: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Упражнения на запоминание знаков. | 15-19.12.2014 | | |
| 16 | Условные знаки | 1 | Практическое занятие | Упражнения на запоминание знаков, игры. Топографические диктанты, | 22-27.12.2014 | | |
| 17 | Азимут. Компас, работа с компасом | 1 | Практическое занятие | Актуализация знаний: Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). | 12-17.01.2015 | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|----------------------|--|---------------|--|--|
| 18 | Измерение расстояний | 0,5 | беседа | Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. | 19-24.01.2015 | | |
| | | 0,5 | Практическое занятие | Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. | | | |
| 19 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Актуализация знаний: Ориентирование с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. | 26-31.01.2015 | | |
| 20 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. | 2-7.02.2015 | | |
| 21 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Ориентирование с использованием спортивной карты на местности. | 9-14.02.2015 | | |
| 22 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое занятие | Ориентирование с использованием спортивной карты на местности. | 16-21.02.2015 | | |
| 23 | Ориентирование по карте | 1 | Практическое | Ориентирование с использованием спор- | 23- | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----------------------|---|---------------|--|--|
| | | | занятие | тивной карты на местности. | 28.02.2015 | | |
| 24 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | беседа | Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. | 1-6.03.2015 | | |
| Специальная туристская подготовка | | | | | | | |
| 25 | Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях | 1 | беседа | Понятие о специальном снаряжении для туристских путешествий в различных видах туризма (пешеходном, водном, горном и пр.) Препятствия в пешеходных путешествиях. Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях (веревки, карабины, жюмары и пр.) | 8-13.03.2015 | | |
| 26 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов для сращивания двух веревок одинакового диаметра – прямой, ткацкий, грепвайн, встречный, встречный восьмеркой; | 15-20.03.2015 | | |
| 27 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов для сращивания двух веревок разного диаметра – шкотовый, брамшкотовый, академический. Тренировка по завязыванию узлов крепления к опоре: стремя, булинь, штык морской | 1-4.04.2015 | | |
| 28 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию узлов проводника (простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, срединный проводник) | 6-11.04.2015 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----------------------|--|-----------------|--|--|
| 29 | Морские узлы используемые в туризме | 1 | Практическое занятие | Тренировка по завязыванию схватывающих узлов (полусхватывающий, пруссик, узел Бахмана) | 13-18.04.2015 | | |
| 30 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | беседа | Использование специального снаряжения для преодоления различных естественных препятствий | 20-25.04.2015 | | |
| 31 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Подъемы и спуски с использованием перил | 27.04-2.03.2015 | | |
| 32 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Переправа по бревну | 4-9.05.2015 | | |
| 33 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Навесная переправа | 11-16.05.2015 | | |
| 34 | Использование специального снаряжения для преодоления препятствий | 1 | Практическое занятие | Навесная переправа | 18-23.05.2015 | | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 34 | | | | | |