

Структурное подразделение, реализующее дополнительные общеобразовательные программы, Центр детского творчества государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский Самарской области



**Авторская дополнительная
образовательная общеразвивающая программа
детского объединения
«Глобус»
туристско-краеведческой направленности**

Срок реализации - 4 года
Возраст обучающихся 12-17 лет

Составитель:
Салдаева В.П.– педагог
дополнительного образования

Принята методическим советом
СП Центр детского
творчества
Протокол № 10н 31.08.15

с. Большая Черниговка, 2015 г.

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Глобус»
Степени авторского вклада	Авторская
Направленности:	Культурологическая (базовая) Социально- педагогическая, краеведческая
Уровню освоения содержания	Углубленная, профессионально-ориентированная
Уровню организации педагогической деятельности	Интегрированная
Степени творческого подхода	Репродуктивно- творческая, учебно -исследовательская
Количественному составу и форме организации детских формирований	Групповая
Возрастным особенностям и уровню обучения детей	Программа рассчитана на возраст 10-15 лет
Специфике контингента обучающихся	Рассчитана на всех желающих, в том числе способных, одаренных детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации
Приоритетному целеполаганию	Развивающая, воспитательная
Срокам реализации программы	Базовая, рассчитана на 3 года
Масштабу охвата обучающихся	Учрежденческая, районная,
По степени реализации	Реализована полностью (экспериментальная реализация с 2011 по 2014 год)

Пояснительная записка

1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Среди приоритетных направлений работы с детьми и юношеством в СП «Центр детского творчества» сегодня является туристско-краеведческая деятельность, как комплексное и эффективное средство образования и воспитания.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь к ней детей и подростков, а ее широкие педагогические возможности способствуют сплочению детского коллектива.

Туристско-краеведческие мероприятия – это выходы обучающихся из привычной семейной и школьной жизни в более сложную и непривычную обстановку, требующую активного проявления гражданственности, коллективизма, самостоятельности, высокого уровня физической подготовки.

Свойственные туризму значительные, но равномерные распределенные во времени, физические нагрузки способствуют укреплению туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки умения: быстро развести костер, приготовить пищу, правильно ориентироваться, двигаться по глухому лесу, бездорожью, плыть на лодке или плоту по рекам, ночевать в лесу зимой, успешно противостоять ненастью.

В туристском походе вырабатывается сознательная дисциплина и настойчивость, умение преодолевать трудности в коллективной работе, столь необходимые в общественной жизни; удовлетворяются потребности в романтике, совершенствуется личность, углубляется самосознание.

Настоящая программа рассчитана на 4 года обучения, рассчитана на средний и старший возраст (12-17 лет). В программе последовательно по разделам и годам идет усложнение теоретического и практического материала. Особенностью структуры настоящей программы является то, что она фактически состоит из четырех программ обучения. Однако все четыре программы резонно объединены в одну, так как между ними существует преемственность, логическая связь в содержании тематических занятий в теоретической и практической части.

В настоящее время в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Существует большое количество туристических фирм, открываются учебные заведения по подготовке организаторов туризма. И некоторые учащиеся выбирают профессию, связанную с туризмом. Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех ребят, которые занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как

преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издается множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Поэтому на сегодняшний день программа по туристическому многоборью является актуальной.

Программа туристско-краеведческой направленности «Глобус» по типу является авторской. При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области. Программа объединения "Глобус" является общеразвивающей.

Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый учебный материал. Первый ориентирован на формирование определенного объема знаний по туризму и краеведению. Второй направлен на развитие туристических умений и навыков. Третий способствует раскрытию индивидуальных способностей учащихся, их эстетических качеств. Четвертый позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности школьников. Принципы построения программы: разноуровневость, дифференциация, системность.

Формируя детское туристическое объединение, приступая к работе с ними, руководитель должен внимательно изучить личностные особенности воспитанников, отношение их друг к другу, что позволит создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе. Это имеет большое значение, так как особенностью деятельности в туризме является автономное существование туристической группы во время походов, экспедиций, путешествий; удаленность от жилых мест; экстремальные климатические условия; физико-географические факторы; длительные вынужденное общение с узким кругом людей.

В решительный момент при проведении похода (например, крайне плохие условия погоды, сильное переутомление), руководитель обязан личным примером показать, как и что нужно делать, он должен быть хозяином своего слова, никогда не забывать обещанного и никогда не обещать невыполнимого. Руководитель должен всегда своевременно признавать свои ошибки.

Знание руководителем детского туристического объединения наиболее важных основ групповой психологии, умелое решение вопросов по созданию психологической совместимости, климата доброжелательности и требовательности одна из задач успешной работы детского туристического объединения.

Данная программа

- включает работу с родителями по привлечению к организации и обеспечению образовательной, практической и творческой деятельности ребенка;

- предусматривает организацию практических отчетов коллективов, проведение открытых занятий;
- является гибкой и допускает внесение изменений;
- создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, ее интеграции в современную социальную среду;
- обеспечивает качество образования, при котором развитие детей адекватно современному уровню дополнительного образования.

Занятия туризмом неразрывно связаны с изучением истории родного края, краеведения. Для того чтобы стать настоящим туристом, нужно иметь хорошую физическую подготовку, поэтому данная программа содержит разделы: краеведение, туризм и физическая подготовка.

программа имеет свои особенности:

- концентрическое построение, т.е., основные разделы, темы занятий имеют место в программе каждого года;
- материал усложняется, возрастает его объём;
- меняются формы и методы работы, а также ожидаемые результаты;
- цикличность и спиральность включенного в программу материала, то есть, разделы программы изучаются не единовременно, а чередуются;
- связь и преемственность данной программы с программами других объединений.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.12 г. Приказ министра образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.№1008. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»» и Концепция развития дополнительного образования в РФ от 04.09.2014 №1726-Р.

Основные цели и задачи программы

Цель: воспитание привычки к здоровому образу жизни через овладение основ туристической культуры, слагаемыми которой являются знания в области пешеходного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы в потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Развивающие задачи:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию посредством туризма;
- развить навыки организации быта в природных условиях;
- развить двигательные способности для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;
- развить интерес к изучению истории родного края.

Воспитательные задачи:

- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитать навыки сохранения и укрепления здоровья;

Обучающие задачи:

- сформировать устойчивый интерес к туризму, социально-экономическому, политическому, географическому и духовно – культурному развитию Самарского края, его истории и археологии;
- дать знания о важнейших этапах исторического развития Самарского края, особенностях и проблемах его социально-экономического развития;
- обучить основным необходимым навыкам в области туризма.

Ценностные ориентиры содержания программы:

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств как регуляторов морального поведения;
- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

2. Организационно-педагогические основы обучения

Режим занятий:

Первый год обучения - 240 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Второй год обучения -240 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Третий год обучения -240 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Четвертый год обучения -240 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика пешеодного туризма;
- основы выживания и медицинская подготовка;
- топография и ориентирование;
- краеведение, экология.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно – тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях и многодневном походе. Содержание данной программы основано на учете местных условий и индивидуальных особенностей детей. При разработке программы автор основывался на следующих принципах:

- соподчиненность содержания материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность материала;
- соответствие содержания каждого раздела возрастным и физическим возможностям обучающихся;
- оптимальное соотношение между теоретическими и практическими объемами материала.

3. Воспитательная работа

Деятельность объединения «Глобус» направлена на социализацию каждого члена объединения, на развитие и формирование таких нравственных качеств как патриотизм, стремление вести здоровый образ жизни, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, любознательность, целеустремленность, уважительное отношение к людям разных профессий, толерантность, нравственно-этические нормы. Воспитательная деятельность детского объединения «Глобус» имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива, то есть коллективную и групповую деятельность. Индивидуальная работа предполагает отслеживание регулярности посещения занятий каждым воспитанником, его активность в учебном процессе и во внеучебных мероприятиях, его отношения с другими воспитанниками, его социализация, усвоение им основ начальной профессиональной подготовки, результативность его деятельности. Методы работы в данном направлении применяются самые различные: индивидуальные беседы, анкетирование, тестирование, оформление индивидуальных портфолио, творческие работы,

выполнение обязанностей в системе самоуправления, различные виды поощрения. В ходе организации групповой и коллективной работ для формирования полноценного коллектива в объединении «Глобус» имеются все необходимые объективные и субъективные условия:

Формы и методы работы групповой и коллективной работы также могут быть самыми разнообразными: массовые дела досугово-развивающего характера, выставки, конкурсные выступления, походы, экскурсии, слеты, практикумы, подготовка тематических проектов и тому подобное.

4. Принципы построения программы: *разноуровневость* (расчитана на четыре года обучения), *дифференциация* (учитываются индивидуальные: возрастные, физические, психологические особенности обучающихся состояние их здоровья), *системность* (из года в год повторяются основные разделы программы, но их содержание усложняется углубляется, повторяется и закрепляется ранее пройденный материал, узнают много нового, совершенствуют свои навыки и умения); *воспитательный характер обучения* (процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества); *сознательность и активность обучения* (в процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения, активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога)

В туризме достижение поставленных целей невозможно без систематической физической подготовки и в то же время неразрывно связано с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. В связи с этим в данную программу включен раздел «Физическая подготовка». Реализация этого раздела является важным средством повышения физической дееспособности туриста, залог эффективности его технических и тактических действий. При регулярной физической тренировке повышается приспособляемость человека к изменениям окружающей среды, формируются основные двигательные навыки:

- высокая работоспособность, быстрое включение всех необходимых для работы механизмов и систем организма;
- экономия энергии и функций организма в покое и при физических нагрузках;
- высокий предел работоспособности при максимальном использовании энергетических и функциональных резервов;
- повышенная устойчивость к утомлению, а также к внешним неблагоприятным факторам;
- ускоренное восстановление после нагрузок.

При развитии физических качеств необходимо учитывать особенности детского организма, следует дифференцировать нагрузку. Для туриста - пешеходника необходима выработка следующих качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие. В ходе физической подготовки необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Наибольшее внимание уделяется развитию мышц живота, спины и ног.
2. Упражнения чередуются по сложности, силе, скорости.
3. Следует начинать работу с более простых, легких упражнений.
4. Группы мышц включаются в работу постепенно начиная с более мелких.
5. Физическая нагрузка регулируется.
6. Упражнения на развитие силы даются в конце занятия.

Основной задачей развития ловкости в туристической деятельности является совершенствование координации движений. Это возможно при использовании подвижных игр. Выносливость – одно из важнейших физических качеств туриста. Наиболее эффективное средство развития выносливости – ходьба, кроссовый бег, спортивные игры. Самым распространенным методом тренировки быстроты является повторный (повторение дистанций, скоростных упражнений). Быстрота дает возможность более оперативно реагировать на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Гибкость – важное качество, необходимое туристам на различных технических этапах. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве – особенно необходимо туристу при осуществлении движений на высокой, подвижной, ограниченной опоре. Вся работа направляется на формирование физических навыков, способствует воспитанию в детях стремления к здоровому образу жизни, что является одной из основных задач программы.

Объединение «Глобус» тесно взаимодействует с аналогичными объединениями СП «Центр детского творчества» и Восточной общеобразовательной школы. Это проявляется в обмене информацией по вопросам планирования работы, в проведении совместных массовых мероприятий, в проведении мастер – классов, открытых занятий.

Ожидаемый результат.

Первого года обучения

Обучающийся должен знать:

1. История туризма России, края.
2. Туристические возможности родного края.
3. Виды туризма.
4. Нормативы степенных походов.
5. Основные топографические знаки.

6. Списки личного и группового снаряжения к однодневному походу.
7. Правила простейшей доврачебной помощи.
8. Правила охраны природы и исторических памятников.
9. Правила поведения в походе, на экскурсии.
10. Правила питания в походе.

Обучающийся должен уметь:

1. Работать с компасом и картой.
2. Определять расстояние, высоту, азимут по карте и на местности.
3. Собрать рюкзак к походу.
4. Ставить палатку.
5. Разжигать костер в любую погоду.
6. Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения.
7. Пользоваться снаряжением для организации бивака.
8. Сушить одежду в походе.
9. Готовить на костре простые блюда.
10. Оказывать первую доврачебную помощь.
11. Производить простой ремонт одежды.

Второго года обучения

Обучающийся должен знать:

1. Основные документы для совершения похода.
2. Основы тактики при разработке маршрута.
3. Основы организации питания в походе.
4. Разрядные требования по туризму.
5. Основы работы со специальным снаряжением. Техника безопасности при работе с ним.
6. Знания по оказанию первой доврачебной помощи. Применение лекарственных препаратов общего назначения.
7. Тактика и техника на маршруте.

Обучающийся должен уметь:

1. Ориентироваться на местности на простом участке рельефа.
2. Рисовать схему маршрута.
3. Выполнять основные упражнения в вычерчивании маршрутной ленты.
4. Собирать групповое снаряжение к походу.
5. Готовить пищу на костре.
6. Упаковывать продукты.
7. Оказывать первую доврачебную помощь.
8. Определять погоду по народным приметам.
9. Ремонтировать (средний ремонт) личное и групповое снаряжение.
10. Владеть основными приемами пользования специальным снаряжением (веревка, карабины).

11. Организовывать бивак в любую погоду.

Оценить степень опасности несложного естественного препятствия

Третьего года обучения

Обучающийся должен знать:

1. Основы тактики при разработке 2-3-х дневных походов.
2. Основы расчета питания на группу.
3. Техника безопасности преодоления естественных препятствий.
4. Действия в аварийной ситуации.
5. Основы проектирования простейшего самодельного снаряжения.
6. Основы комплектования медицинской аптечки.
7. Основы комплектования ремонтного набора для любого похода.

Обучающийся должен уметь:

1. Свободно ориентироваться на местности из среднего рельефа и средней проходимости леса.
2. Вычерчивать маршрутную «ленту», делать техническое описание маршрута.
3. Производить ремонт личного и общественного снаряжения.
4. Оказывать доврачебную помощь, используя медицинскую аптечку.
5. Прогнозировать погоду по народным приметам.
6. Составлять отчет о походе.
7. Владеть специальными приемами по технике туризма и средствами передвижения.
8. Производить несложные спасательные работы в природной среде.
9. Работать помощником руководителя.

Четвертого года обучения

Обучающийся должен знать:

1. Нормативные документы по туристско-краеведческой работе.
2. Основы организации степенных походов различных видов туризма.
3. Основные параметры для разработки категорийного похода.
4. Составление раскладки продуктов на поход I категории сложности.
5. Структура туризма в России.
6. Планирование туристско-краеведческой работы ДТО «Юные туристы» на год, на четверть.
7. Основы безопасности в походах.
8. Основы организации управления группой в течение туристического дня.

Обучающийся должен уметь:

1. Свободно ориентироваться в сложных погодных условиях, на сложном рельефе.

2. Комплектовать основные лекарства и медицинские препараты для походной аптечки.
3. Самостоятельно подготовить документы к походу.
4. Составить схему туристического похода и маршрутной ленты.
5. Организовать школьные соревнования по туристической технике.
6. Организовать занятия по физической подготовке.
7. Работать с картографическим и другим справочным материалом.
8. Подготовить и провести тематический туристический вечер.
9. Пройти стажировку в составлении отчета за поход.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационная деятельность	4	2	2
2	Краеведение	18	8	10
3	Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов	4	4	-
4	Элементы топографии и ориентирования	10	4	6
5	Туристская техника	45	4	41
6	Питание в туристическом походе	4	2	2
7	Опасности в походе. Первая доврачебная помощь	8	2	6
8	Физическая подготовка	95	2	93
9	Подготовка к походу	10	4	6
10	Проведение туристического похода	24	4	20
11	Особенности лыжных походов	10	6	4
12	Подведение итогов похода	8	2	6
	Всего:	240	44	196

Содержание программы. Первый год обучения.

1. Организационная деятельность.

Теория. Информация о создании детского творческого объединения юных туристов.

Цели и задачи работы ДТО. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Анкетирование: «Мотивы выбора ОДО». Планирование работы ОДО на год. Расписание на год.

Практика. Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

2. Краеведение.

Теория. Заочное путешествие: Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: Туристические возможности родного края. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

Практика. Экскурсии: обзорная экскурсия в музей краеведения.

3.Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.

Теория. Рассказ: «Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Самарском крае». Беседа: «Обязанности участников туристического похода. Определение похода и его назначение».

Практика. Работа с инструкцией по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

4 Элементы топографии и ориентации.

Теория. Лекция: «Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня». Зарисовки: «Основные условные обозначения (топографические знаки)». Беседа: «Понятие об ориентирах и ориентировании на местности».

Практика. Практические занятие: «Компас, его устройство. Определение сторон горизонта». Экскурсия на природу.

5. Туристская техника.

Теория. Лекция: «Что такое техника пешеходного туризма?».

Практика. Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по технике. Тренинг: «Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Практическое занятие: Туристические узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьном парке «Техника преодоление простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25. Траверс, подъём, спуск».

6. Питание в туристическом походе.

Теория. Эвристическая беседа: «Подбор продуктов питания в походе выходного дня». Беседа: «Режим и рацион питания в однодневном походе». Рассказ: «Посуда для приготовления пищи. Костровые принадлежности».

Практика. Поход. Разведение костра для приготовления пищи. Оборудование кострища.

7.Опасности в походе. Первая врачебная помощь.

Теория. Конспект лекции: Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

8.Подготовка к походу.

Теория. Инструктаж: «Целевая установка и задачи туристического похода. Понятия о формах туристического строя. Организация туристического строя: направляющий, замыкающий, их обязанности.

Практика. Анкетирование: «Распределение обязанностей внутри туристической группы». Организация похода: место сбора, маршрут похода, его дальность и др. Подготовка личного туристического снаряжения: рюкзак, обувь, костюм, головной убор и группового: палатки, обвязки, карабины, их транспортировка и хранение.

9.Проведение туристического похода.

Теория. Инструктаж: «Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. «Туристская цепочка». Туристский шаг. Малые привалы. Режим движения».

Практика. Составление карты – схемы местности. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Техника движения по травянистому склону: траверс, подъём, спуск. Преодоление ручьёв и рек по кладке(бревен) со страховкой на горизонтальных перилах. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его устройство. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков туристской техники и применение их в практической деятельности. Ведение личного дневника похода в соответствии с методическими требованиями. Подведение итогов похода с анализом ошибок в туристической технике каждым участником, задержек в организационных вопросах и других туристских делах. В группе провести 4 однодневных походов.

10.Особенности лыжных походов.

Теория. Особенности лыжного похода: климатические условия, способы транспортировки группового и личного снаряжения.

Практика. Оборудование зимнего бивака, костища, установки палатки

11.Подведение итогов похода.

Теория. Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников походов на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

Практика. Сбор краеведческих материалов, их обработка, написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

12.Общая физическая подготовка.

Теория. Социологическое исследование «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

Практика. Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения: лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Учебно–тематический план занятий второго года обучения

№ пп	Тематика занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационная деятельность	3	2	1
2.	Краеведение	18	8	10
3.	Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов	4	3	1
4.	Элементы топографии и ориентирования	20	8	12
5.	Туристическая техника	44	4	40
6.	Питание в туристическом походе	8	4	4
7.	Опасности в походе, первая доврачебная помощь	8	2	6
8.	Физическая подготовка	77	2	75
9.	Подготовка к походу	10	4	6
10.	Проведение туристического похода	30	4	26
11.	Особенности лыжных походов	10	4	6
12.	Подведение итогов похода	8	2	6
Всего:		240	47	193

Содержание программы. Второй год обучения.

1. Организационная деятельность

Теория. Информация о сборе ДТО. Подведение итогов прошлого сезона. План работы на весь год.

Практика. Тренинг: физические возможности для занятий туризмом.

2. Краеведение

Теория. Беседа: «Туристические возможности г. Самары и Самарской области. Исторические и природные памятники. Растительный и животный мир. Природоохранные меры. Климат. Закон об охране природы».

Тестирование. Местные признаки прогноза погода. Основные реки нашей области. Жигулевские горы. Их значение как региона туризма.

Практика. Экскурсия в музей краеведения.

3. Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов

Теория. Рассказ по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с воспитанниками. Обязанности и права участников похода. Классификация некатегорийных походов. Требования к походу II-III степени сложности.

Практика. Работа с туристической документацией.

4. Элементы топографии и ориентирования

Теория. Лекция: «Классификация карт. Туристические схемы и карты». Ориентирование карты с помощью компаса и по местным признакам. Топографические знаки, применяемые в спортивном ориентировании и их классификация: линейные и точечные.

Практика. Определение сторон горизонта. Туристический глазомер. Движение по азимуту. Виды спортивного ориентирования. Практика спортивного ориентирования по выбору. Определение своего места на карте и схеме.

5. Туристическая техника

Теория. Лекция: «Понятие о технике и тактике».

Практика. Тренировочные упражнения: установка палатки. Выбор места для палатки. Техника движения по травянистым склонам 15-30⁰ с альпенштоком: подъем, трaverс, спуск.

Практические движения: Вязка туристических узлов (академический, булинь, проводник, схватывающий, удавка). Преодоление препятствий способом «маятник», по навесной переправе, наведенной. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой (самостраховкой) на травянистом склоне.

6. Питание в туристическом походе

Теория. Беседа: «Виды костров и их назначение». Меры безопасности. Проблемы сохранности природного комплекса. Понятие о калорийности пищи. Калорийность основных продуктов питания. Нормы их усвоемости. Контроль расхода продуктов по дням похода. Предотвращение пищевых

отравлений: консервами, грибами. Гигиенические требования к дежурным и участникам похода.

Практика. Практика разжигания костров. Подбор продуктов на многодневный поход. Расфасовка продуктов и их сохранность при транспортировке.

7. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь

Теория. Лекция: «Меры безопасности на биваке и в маршевых походах». Передача информации в группе в движении. Действия группы в экстремальных природных условиях: гроза, ливень; проблемы адаптации (акклиматизации), природные явления.

Практика. Медосмотр. Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

8. Физическая подготовка

Теория. Беседа: «Значение занятий физической культуры и спортом для юных натуралистов».

Практика. Самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями. Развитие координационных способностей. Лазание по деревьям. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, регби и лапта.

9. Подготовка к походу

Теория. Инструктаж о целях и задачах похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута в соответствии с намеченной сложностью похода: протяженность маршрута, наличие препятствий, места бивака, надежность ориентировки.

Практика. Распределение обязанностей. Подготовка личного снаряжения. Участие в подготовке и ремонте группового снаряжения.

10. Проведение туристического похода

Теория. Район путешествия и его особенности. Меры безопасности. Организация ночлегов. Темп, ритм, средняя скорость движения в походе. Длительность перехода дневного марша. Выполнение каждым участником своих заданий. Выбор линии пути на день. Анализ итогов дня. Отчеты каждого участника о сборе материалов: дневник похода, хронометраж пути, прогноз погоды, сведения по истории, контроль расхода продуктов и другая информация. Беседы по выполнению плана. В группе провести 5-6 однодневных и 3-4 многодневных похода II-III степени сложности.

Практика. Выбор места бивака в походе. Обустройство биваков. Туристические самоделки. Работа дежурных. Закрепление и совершенствование основных умений и навыков туристической техники в полевых условиях. Отработка организационных навыков и самоуправления. Написание личного дневника каждым участником, в котором требуется отразить постановку задач на день, их наполнение, техническое описание сложных участков, погодных условий и жизни группы.

11. Особенности лыжных походов

Теория. Беседа: «Личное и групповое снаряжение для лыжного похода». Одежда и обувь. Костер на снегу. Особенности режима в лыжном походе.

Практика. Выбор лыж. Различные крепления. Подготовка лыж к использованию. Ходьба на лыжах. Подъемы, спуски, безопасное преодоление препятствий. Изготовление бахил (чехлов) на ботинки. Изготовление масок. Ремонт лыж. Изготовление простейших укрытий.

12. Проведение итогов похода

Теория. Каждый сдает материалы по своему разделу и принимает участие в составлении отчета за проведенный поход в установленные руководителем сроки. Участие в подготовке и проведении итогового вечера туристов.

Практика. Помощь руководителю в сборе и сдаче туристического снаряжения.

Учебно–тематический план занятий третьего года обучения

№ пп	Тематика занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационная деятельность	4	3	1
2.	Краеведение	18	8	10
3.	Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов	4	3	1
4.	Элементы топографии и ориентирования	16	6	10
5.	Туристическая техника	40	4	36
6.	Питание в туристическом походе	8	4	4
7.	Опасности в походе, первая доврачебная помощь	8	2	6
8.	Физическая подготовка	70	2	68
9.	Подготовка к походу	10	4	6
10.	Проведение туристического похода	42	4	38
11.	Особенности лыжных походов	12	4	8
12.	Подведение итогов похода	8	2	6
Всего:		240	46	194

Содержание программы. Третий год обучения.

1. Организационные вопросы

Теория. Информация о сборе группы. Собрание ДТО. Краткий отчет о летнем сезоне. Планы на четверть на весь год. Распределение обязанностей. Особенности занятий в новом году.

Практика. Анкетирование

2. Краеведение

Теория. Край Самарский в 18-19 веке. Специфика экономического, политического и культурного развития края. Образование Самарской губернии. Роль Самарцев в освободительной борьбе балканских народов. Алабин П.В. – его роль в истории края. Самарское знамя. Города Самарской области.

Практика. Практические занятия. Экскурсии в музеи краеведения, музеи предприятий, музеи городов области, школьные музеи. Походы по родному краю с исследовательской целью по заданиям музеев.

3. Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов

Теория. «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». Общие положения. Классификация категорийных походов. Характеристика категорийных маршрутов. Правила соревнований со школьниками. Обязанности руководителя похода, помощника руководителя похода, их права и обязанности. Меры, применяемые к туристам, нарушающим инструкцию.

Практика. Туристическая документация. Заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки.

4. Элементы топографии и ориентирования

Теория. Топографические знаки.

Практика. Чтение карты. Ориентирование карты на местности. Определение своего места на карте способом обратной засечки по 2-3 ориентирам. Способы изображения рельефа местности на карте. Движение по азимуту. Маршрутная лента похода. Совместная работа топографа, хронометриста, метеоролога, летописца. Участие в соревновании по ориентированию.

5. Туристическая техника

Теория. Виды рюкзаков и их укладка на скорость (время). Движение по пересеченной местности средней трудности. Преодоление препятствий. Самостраховка. Движение по крутым склонам (травянистым, снежным), вверх, траверс, вниз. Техника страховки через плечо, через поясницу, через выступ (карабин). Преодоление рек способом «стенка» (шеренга). Наведение переправы по бревну. Навесная переправа. Туристические узлы и их классификация (основные, вспомогательные, специальные) и их назначение.

Практика. Установка палатки на скорость (время). Вязка узлов из каждого класса не менее 3-х. Вязка узлов на скорость. Судейство районных, городских соревнований.

6. Питание в туристическом походе

Теория. Калорийность основных продуктов питания для похода. Время варки круп и их развариваемость. Расход энергии в зависимости от нагрузки маршевых походов и возможности ее компенсации. Учет расхода продуктов в многодневном походе. Меры по сохранности продуктов (колбас, сахара, масла и т. д.) Пищевые отравления и их предупреждение.

Практика. Составление меню по дням похода. Подготовка продуктов к транспортировке. Распределение продуктов по дням похода.

7. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь

Теория. Лекция: «Общая классификация источников опасностей в пешеходных походах: фауна, флора, метеорологические факторы, рельеф местности, солнечная радиация». Проблемы акклиматизации в различных видах походов. Метеорологические факторы: туман, ливень, низкая температура, снегопад (лавины), сильный ветер (буря) и т. д.

Практика. Ожоги, отравления, опасности, связанные с нападениями и укусами животных. Оказание первой доврачебной помощи.

8. Физическая подготовка

Практика. Комплекс утренней физзарядки. Упражнения на развитие силы всех основных мышц. Специальные упражнения по переноске тяжестей. Переноска пострадавшего с помощью подручных средств, двумя – одного, в зависимости от характера травмы: на шесте, на импровизированных носилках и т. д.

9. Подготовка к походу

Теория. Инструктаж о целях и задачах похода. Выбор района путешествия, маршрута похода. Окончательное формирование туристской группы. Уточнение обязанностей каждого участника и перераспределение относительно предыдущего похода.

Практика. Участие в разработке маршрута. Подбор картографического материала. График движения по дням похода. Составление схемы маршрута. Расчеты на поход: подъезд, питание, внутримаршрутные переезды. Проезд от конечного пункта к дому и другие затраты. Подготовка туристического снаряжения (личного и группового) и его ремонт. Медицинский осмотр. Сбор средств. Оформление туристической документации: заполнение маршрутной книжки, разрешение МКК, пропуск на прохождение заповедных зон и приказ на поход.

10. Проведение туристического похода

Теория. Инструктаж о выборе района. Отличие категорийного похода от некатегорийного. Стажировка участников в роли командира группы.

Выполнение заданий по интересам: техническое описание маршрута каждым участником. Взаимопомощь в работе на биваке и в процессе маршрута.

Практика. Техника преодоления опасных участков. Активизация участников при подведении итогов походного дня – информация о собранных материалах, отчеты санинструкторов о здоровье участников, анализ выбранного маршрута при преодолении сложного участка пути, оценка хозяйственной деятельности, степень интереса видовых объектов, самооценка состояния здоровья и др. Контроль расхода продуктов. Информация по краеведению. Прогноз погоды на основе данных метеорологических элементов. Участие в течение года в 2-3 категорийных походах.

11. Особенности лыжных походов

Теория. Тактика лыжного похода. План похода. Особенности режима в лыжном путешествии, порядок движения, темп движения, путь движения. Поведение туристов в лавиноопасной зоне, в горных путешествиях. Особенности группового и личного снаряжения. Печки для отопления палатки, костровое имущество. Особенности костров в зимних условиях без палатки. Опасности, травмы и заболевания в зимних условиях. Их профилактика. Особенности питания в лыжном походе. Прогноз погоды по местным метеорологическим признакам.

Практика. Преодоление снежных склонов, техника лыжных спусков и подъемов, спуски по рыхлому глубокому снегу. Преодоление препятствий, замерших водоемов.

12. Проведение итогов похода

Теория. Сдача итогов руководителю по всем заданиям. Дневник, хронометраж, схема маршрута, словарь топонимов, данные метеонааблюдений, сведения по истории, археологии, биологии и др. Участие в составлении общего отчета о походе.

Практика. Подготовка и проведение отчетного итогового туристического вечера в школе с выступлениями участников похода.

Учебно –тематический план занятий четвертого года обучения

№ пп	Тематика занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационная деятельность	4	3	1
2.	Краеведение	16	8	8
3.	Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов	6	3	3
4.	Элементы топографии и	14	4	10

	ориентирования			
5.	Туристическая техника	40	4	36
6.	Питание в туристическом походе	8	4	4
7.	Опасности в походе, первая доврачебная помощь	8	2	6
8.	Физическая подготовка	60	2	58
9.	Подготовка к походу	14	6	8
10.	Проведение туристического похода	48	4	44
11.	Особенности лыжных походов	16	6	10
12.	Подведение итогов похода	8	2	6
Всего:		240	48	192

Содержание программы. Четвертый год обучения.

1. Организационные вопросы

Теория. Информация о сборе группы. Собрание ДТО, Краткий отчет о летнем сезоне. Анкетирование. Планы на четверть, весь год. Распределение (перераспределение) обязанностей. Особенности занятий в новом году.

Практика.

2. Краеведение

Теория. Лекция: «Развитие туризма в России». Основные географические и туристические регионы Российской Федерации Особенности Самарского края как туристического региона (Жигулевские горы, р. Волга). Топонимика Самарского края. История края: конец 19 – начало 20вв. Наш край в годы Великой Отечественной войны, развитие края послевоенные годы и современный период.

Практика. Поход: сбор краеведческого материала, практические дела по охране окружающей среды, исследовательская работа по заданиям различных научно – исследовательских организаций.

3. Документы, определяющие организацию и проведение спортивных туристических походов

Теория. Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиции (путешествии) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Требования к руководителю похода и его помощнику, права и обязанности руководителя и помощника. Меры, применяемые к руководителю (помощнику), нарушающим инструкцию.

Практика. Оформление туристической документации перед началом похода и работа с ней в походе: маршрутная книжка (отметка), квитанции, телеграммы, пропуск на прохождение заповедных зон, приказ на поход, командировочное удостоверение, дневник похода и др.

4. Элементы топографии и ориентирования

Теория. Способ определения скорости пешехода. Особенности ориентирования в сложно пересеченной местности

Практика. Составление маршрутной ленты похода. Измерение расстояния на карте. Спортивное ориентирование – туристическая эстафета.

5. Туристическая техника

Теория. Определение возможности преодоления рек вброд. Стажировка в самостоятельном наведении навесной переправы, в навешивании горизонтальных перил. Организация школьных соревнований по туристской технике.

Практика. Способы преодоления рек вброд. Вязка туристических узлов не менее 3-4-х без зрительного контроля. Судейство районных, городских и краевых соревнований. Техника движения по осыпям и снежным склонам.

6. Питание в туристическом походе

Теория. Беседа о возможностях человеческого организма. Расход энергии при различных видах нагрузок: ходьба средним темпом без рюкзака и ускоренная ходьба. Причины и предупреждение массовых пищевых отравлений. Режим водно-солевого обмена в пешем походе. Потребности организма в суточном рационе воды в различных климатических условиях.

Практика. Ходьба с рюкзаком (10, 15, 20 кг) средний темп и ускоренный. Движение по ровному месту, подъем по склону и спуск. Стажировка в расчете продуктов на многодневный поход, их подбор и распределение веса между участниками.

7. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь

Теория. Психологический климат в туристской группе и факторы, влияющие на его изменение (опасные участки, нагрузки, экстремальные ситуации, взаимоотношения между участниками и др.). Физические перегрузки в походе (длительность маршевого перехода, походного дня, всего похода, весовая нагрузка и переохлаждение). Влияние высоты рельефа на физическую работоспособность, утомляемость. Взаимоотношения между участниками.

Практика. Варианты преодоления сложного участка. Дисциплина и организация как основной фактор опасностей в походе.

8. Физическая подготовка

Теория. Систематические занятия физическими упражнениями.

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Участие в спортивных и туристических соревнованиях района.

9. Подготовка к походу

Теория. Определение целей и задачей похода. Изучение сложных участков и способов их преодоления. Выбор и расчет запасного варианта. Разработка графика движения по дням и определение места бивака.

Практика. Заполнение маршрутной документации и ее оформление. Контроль за подбором продуктов. Тренировочный сбор группы. Контрольный выход в однодневный поход с планируемым специальным снаряжением и его проверка в полевых условиях.

10. Проведение туристического похода

Теория. Беседа: «Виды туристских походов (кольцевой, радиальной, смешанный)».

Обсуждение деятельности стажера по управлению группы.

Практика. Устройство бивака за пределами лесной зоны. Нахождение топлива. Выбор места бивака. Стажировка в управлении группы в течение дня: подъем, физзарядка, завтрак, сбор лагеря и т. д.

11. Особенности лыжных походов

Теория. Снаряжение для спортивных лыжных походов. План похода, планирование дневного перехода, план преодоления препятствий. Опасности зимнего маршрута. Особенности питания в лыжном походе. Психологический климат в туристской группе. Предупреждение переохлаждения, обморожения, простудных заболеваний.

Практика. Отработка лыжной техники. Преодоление препятствий, продление лыжни. Бивачные сооружения из снега.

12. Проведение итогов похода

Теория. Проведение итогового собрания.

Практика. Стажировка составления отчета за поход. Оформление документации, отчет похода и заполнение справок участниками.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы работы

Метод экскурсий. Экскурсия может проводиться различным образом, чтобы экскурсия действительно принесла пользу учащимся, для развития их познавательных интересов и углубления знаний, перед проведением экскурсии учащихся можно разбить на группы и предложить каждой из них задания или несколько вопросов. Каждая группа идет своим маршрутом и собирает сведения.

После экскурсии группа решает поставленные перед ней задачи, используя полученные данные.

Проблемное обучение. Проблемное обучение предусматривает новую структуру проведения беседы, при которой отводится большое место самостоятельной работе учащихся. Роль педагога возрастает, так как ему

необходимо четко управлять внеклассным занятием, давать учащимся конкретные задания, следить за ходом их выполнения, анализировать правильность мыслительной деятельности учащихся, контролировать конечный результат.

Сущность проблемного обучения заключается в создании проблемных ситуаций, необходимых для выполнения заданий определенной трудности. Для их преодоления требуется творческая мыслительная деятельность. Это вызывает у обучающихся интерес к предмету, развивает настойчивость, побуждает преодолевать трудности, укрепляет веру в свои возможности.

Существуют различные типы проектов: исследовательские, творческие, игровые, информационные, практико-ориентированные.

Технология «Мозгового штурма»

Цель:

Стимулировать группу к быстрому генерированию большого количества новых и оригинальных идей.

Использование ИКТ во время занятий.

1 этап - Использование компьютеров для дидактических материалов, использование справочников, Интернет – ресурсов

2 этап - Использование компьютера как средства обучения

3 этап - Использование ИКТ для организации творческой деятельности обучающихся

Основные направления развития учащегося

1. Формирование познавательного интереса

Формы, приемы, методы работы	Предполагаемый результат
Метод поиска правильного решения. Приёмы: включение ребёнка в активную самостоятельную познавательную деятельность, оценка и поддержка на каждом этапе поиска. На уроках, классных часах, при проведении олимпиад, интеллектуальных игр.	1.Формирование мировоззрения через успешное изучение предметов и самообразование. 2.Развитие умения общаться и сотрудничать. 3.Развитие интеллекта. 4.Развитие эмоциональной и волевой сфер.
Метод взрыва. Приёмы: доведение до наивысшего эмоционального накала отрицательных переживаний ребёнка, создание ситуации, когда ребёнок как бы сам принимает правильное решение, что приводит к эмоциальному и моральному удовлетворению. Уроки литературы, внеклассная деятельность.	5. Приобщение к опыту других. 6. Развитие речи.
Метод реконструирования. Приёмы:	

создание положительных перспектив в жизни ребёнка, составление программ саморазвития личности в целом или отдельных качеств ребёнка.

Методы поощрения и наказания. Приёмы: грамоты, поощрительные записи в дневнике, сюрпризы, подарки, поощрения в виде экскурсионных поездок, участия в праздничных мероприятиях.

3. Развитие коммуникативных умений формирование толерантности

Формы, приемы, методы работы	Предполагаемый результат
Метод обучения правильному общению через деловое общение в группах с поэтапным контролем и проверкой на заключительном уровне, эмоциональному общению. Приёмы: беседы с последующим анализом ситуаций как положительного, так и отрицательного свойства, создание условий для приобретения положительного опыта общения, создание положительного общественного мнения.	1.Развитие эмоциональной и волевой сфер. 2.Сохранение физического и морального здоровья учащихся. 3.Развитие умения управлять своей речью, своими мыслями и эмоциями. 4.Уважение к окружающим.
Метод переучивания. Приёмы: включение ребёнка в активную социально – ценную деятельность, оценка и поддержка положительных проявлений со стороны учащегося, контроль и проверка выполнения предъявляемых к ребёнку требований, предъявление чётких запретов на негативные проявления учащегося.	5. Желание совершать поступки, идущие во благо другим. 6. Получение социально – адаптивной успешной личности
Метод реконструирования. Приёмы: создание положительных перспектив в жизни ребёнка, использование ведущих положительных качеств в воспитательной деятельности, ведение дневника самонаблюдения и саморазвития, составление программ саморазвития в целом или отдельных качеств ребёнка (в данном случае, развития толерантности).	

Методы поощрения и наказания. Приёмы: благодарственные письма родителям и ребёнку за достойное поведение и , наоборот, контрграмоты за самое недостойное поведение и общение, поощрительные записи в дневнике или, наоборот, записи – замечания, подарки, различные поощрения, в том числе и выборы в актив класса.

4. Воспитание коллективизма

Формы, приемы, методы работы	Предполагаемый результат
Метод убеждения. Приёмы: работа в группе, участие в массовых мероприятиях, в подготовке к мероприятиям, участие в различных групповых соревнованиях на разных уровнях. Беседы с приглашением взрослых товарищей.	1.Развитие толерантности. 2.Развитие умения отвечать за свои поступки перед коллективом.
Метод перевоспитания. Приёмы: вовлечение индивидуума в общественную жизнь, где чётко оговорены права и обязанности каждого для всех, оценка и поддержка положительных проявлений со стороны обучающегося, как члена коллектива, контроль за деятельностью ребёнка как члена социума.	3.Развитие эмоциональной и волевой сфер. 4.Развитие мотивационно – потребностной сферы.
Методы поощрения и наказания. Приёмы: благодарность за групповую работу как в устной форме, так и с вручением похвальных листов, выпуск стенных газет с одобрением работы класса, группы и с порицанием в виде дружеских шаржей о подводящих коллектив, другие поощрения.	5.Развитие желания действовать в унисон с коллективом, за который ты несёшь ответственность.
Метод «узнаю лучше – уважаю больше». Приёмы: проведение достаточного количества внеклассных мероприятий с самоподготовкой к ним, установление дружбы между семьями, проведение внеклассных мероприятий с участием родителей, бабушек и дедушек.	

5. Воспитание трудолюбия

Формы, приемы, методы работы	Предполагаемый результат
Метод убеждения. Приёмы: Работа в группе,	1.Ответственное отношение к

<p>чёткий контроль за выполнением обязанностей обучающихся.</p> <p>Метод переучивания. Приёмы: включать в активную социально – ценную деятельность, оценка и поддержка положительных проявлений со стороны учащегося, контроль и проверка выполнения предъявляемых к ребёнку требований, предъявление чётких запретов на негативные проявления учащегося. Работа дома и рассказ о ней, работа на занятиях как учебная, так и общественная, беседы, диспуты на тему и т.д.</p> <p>Метод личного примера. Приёмы: включение ребёнка в работу через подражание примеру взрослого, беседы с родителями о правильности трудового домашнего воспитания, проведение совместно с родителями трудовых десантов, выездов на природу, где родители личным примером будут учить правилам поведения, выживания в лесу, лугу и т. д.</p>	<p>основной обязанности ученика – учёбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Развитие внеучебных знаний, умений и навыков. 3. Развитие волевой сферы. 4. Развитие мотивационно – потребностной сферы. 5. Развитие уважения к результатам как собственного, так и чужого труда. 6. Развитие любознательности. 7. Развитие желания совершать добрые дела во благо другим. 8. Профориентация.
--	---

6. Формирование собственной внутренней позиции

Формы, приемы, методы работы	Предполагаемый результат
<p>Метод интеллектуального развития. Приёмы: новые способы запоминания, формирующие способности мышления к осуществлению операций обобщающего характера, становление речи, как более логичной, доказательной, становление таких свойств внимания, как устойчивость, распределение, переключение, объём, выводят ребёнка на новый уровень инициативы и самостоятельности в организации как учебного, так и самовоспитательного процесса. Ребёнок сам вовлекается в собственное интеллектуальное развитие. Следовательно, происходит становление собственной внутренней позиции. Правильное распределение учебной и внеучебной деятельности и взаимообмен способами этой деятельности между взрослым – учеником, между учителем – учеником, между учеником – учеником создают внутреннюю</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание ребёнка с активной жизненной позицией. 2. Развитие умения общаться и отстаивать свою точку зрения. 3. Развитие эмоциональной и волевой сфер. 4. Формирование «Я – концепции».

активную позицию интеллектуального индивида.

Метод переубеждения. Приёмы: создание положительно общественного мнения на имение собственного взгляда на проблему, создание условий для приобретения ребёнком положительного жизненного опыта, включение в активную социально – ценную деятельность, оценка и поддержка положительных проявлений со стороны учащегося, контроль и проверка выполнения предъявляемых к ребёнку требований, предъявление чётких запретов на негативные проявления учащегося, такие как отстаивание заведомо неверной точки зрения.

Метод реконструирования. Приёмы: создание положительных перспектив в жизни ребёнка при имении крепкого внутреннего стержня.

План воспитательной деятельности 1 год

1. Морально-психологический климат в туристском подразделении.
2. Воспитание морально-волевых качеств команды.
3. Проблемы экологии.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.
5. Психолого - сюжетные игры.

План воспитательной деятельности 2 год

1. Воспитание коллективизма в группе. «Помоги себе и товарищу».
2. Экология. Игра «дары природы».
3. Викторина «Мой край».
4. Здоровый образ жизни. Встречи с медицинским работником. «Гигиена подростка».

План воспитательной деятельности 3 год

1. Заочное путешествие по Самарской области.
2. Экологическое воспитание «Взаимоотношения организмов в природе».
3. Спортивная эстафета. Упражнения на развитие смелости, ловкости, скорости движений и т. д.
4. Беседа «Мои потребности».

План воспитательной деятельности 4 год

1. Беседа «Мой край в годы Великой Отечественной войны».
2. Воспитание морально-волевых качеств. Беседа «Моя воля».
3. Экологическая игра-викторина «В гостях у Флоры».
4. Тренинг «Подари Земле жизнь».
5. Здоровый образ жизни. Значение физических упражнений.

Литература для руководителя

1. Л.И.Тихонова. «Программа подготовки инструкторов школьного туризма». Самара. 1998 год.
2. А.А.Власов. «Турист». Москва. 1988 год.
3. «Физкультура и спорт». Журнал.
4. «Краткий справочник туриста». Москва. Профиздат.1985 год.
5. В.М.Алешин.«Соревнования спортивному ориентированию». М.Ф.И.С. 1974
6. Е.Ю.Ривкин. «Организация туристической работы со школьниками». Москва. 2001 год.
7. Энциклопедия туриста. Москва. 1993 год.
8. А.Ф.Бухны. «Первая помощь при травмах у детей». Москва. 1970 год.
9. «Воспитание экологической культуры во внеурочной деятельности учащихся». Самара. 2007 год.
- 10.«Медико-санитарная подготовка учащихся». Москва. 1986 год.
- 11.Ю.В.Козлова, В.В.Ярошенко «Полевой туристический лагерь школьников». Москва. 1997 год.

Литература для воспитанников

1. «Краткий справочник туриста». Москва. Профиздат. 1985 гол.
2. Энциклопедия туриста. Москва. 1993 год.
3. А.Ф. Бухны. «Первая помощь при травмах у детей». Москва. 1970 год.
4. А.А.Власов. «Турист». Москва. 1988 год.
5. Я.Л.Коломинский. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы». Минск. 1992 год.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных

требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)

Приложение
«Спорт любить – сильным и здоровым быть»
(методическая разработка мероприятия, проводимого совместно с родителями)

Цели:

- развивать у ребят интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека;
- воспитывать у родителей и детей интерес в совместной деятельности;
- формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спортом.

Предварительная подготовка: дети делятся на команды, в которых участвуют родители. Каждая команда готовит свою эмблему, девиз и песню. Учитель готовит дипломы и призы участникам.

Оборудование:

- 10 воздушных шариков;
- 5 ведер и 5 метелок;
- 5 гимнастических палок и 5 обрущей;
- 50 предметов;
- 40 кеглей;
- 30 веревочек;
- 5 обычных мячей и 5 баскетбольных мячей;
- 5 платков.

Приветствие гостей и участников.

1-й ведущий.

Эй, друг, не робей!

Спеши заняться спортом поскорей!

Спорт – это сила и осанка.

К победам умственным хорошая закалка.

2-й ведущий. Сегодня мы открываем двери для всех любителей спортивных соревнований XXI века.

Представления команд.

1-й ведущий.

Пусть праздник звезды зажигает,

Пусть в школе нашей все узнают,

Какие звездные команды

У нас сегодня выступают.

2-й ведущий. Для начало проведем разминку, проверим ваши знания на спортивную тему. Итак, вперед!

Вопросы.

1. Почему Олимпийски игры получили такое название? (*Так называлось поселение в Древней Греции – Олимпия.*)
2. Когда Впервые состоялись современные Олимпийские игры? (*В 1896 году.*)
3. Что является Символом Олимпийских игр? (*Пять колец.*)
4. Какой цвет символизирует каждый континент? (*Голубой – Европу, желтый – Азию, зеленый – Австралия, красный – Америку, черный – Африка.*)
5. Какой награды удостаивался победитель состязаний в древней Олимпии? (*Венка из ветвей лаврового дерева.*)
6. Что представляет собой олимпийская эмблема? Назовите олимпийский девиз. (*5 перплетенных между собой колец. Девиз «Быстрее, выше, сильнее!».*)

7. Каково происхождение слова «стадион»? (*Это площадка для состязаний, имевшая в длину 1 стадий – около 185 или 195 метров.*)
8. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве? (*В 1980.*)
9. Когда и где, проходили последние летние Олимпийские игры? (*В 2008 году в Пекине.*)
10. Как часто проходят Олимпийские игры? (*Один раз в четыре года.*)

1-й ведущий. Замечательные у вас знания о спорте, но сегодня мы не будем покорять вершину Олимпа, сегодня мы вас приглашаем в удивительную страну под названием Спортландия.

2-й ведущий. Ее незачем искать на географических картах, попасть в нее довольно просто. Достаточно иметь веселый характер, любить детей и спорт. Если вы все это имеете, то мы приглашаем вас в эту страну на сказочную выставку.

1-й ведущий. Сегодня мы предлагаем всем присутствующим набрать побольше юмора, прогнать прочь скованность и стеснение и стать героями любимых сказок вашего детства.

Конкурсная программа.

Первый конкурс «Конек-Горбунок»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Скачет лошадь непростая, -

Чудо-грива золотая.

По горам парнишку носит,

Да никак его не сбросит.

Есть у лошади сынок –

Удивительный конек,

Удивительный конек

По прозванью ... (*Горбунок*).

Участникам дается волейбольный мяч. Участник сгибается в пояссе, берет мяч и кладет себе на спину. Чтобы мяч не упал, его можно придерживать руками.

Задание – запрыгнуть на скамейку, затем быстро соскочить, не теряя при этом «горб», вернуться и передать эстафету следующему участнику.

Второй конкурс «Лиса Алиса и кот Базилио»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Столяр Джузеппе – Сизый нос

Полено как-то в дом принес,

Он начал что-то мастерить,

Полено стало говорить.

Кто в том полене говорил?

Кого Джузеппе мастерил? (*Буратино.*)

Назовите главных героев этой сказки. Что отличает этих героев сказки? Они притворялись. Лиса притворялась, что она хромая, а кот – что он слепой.

Участникам эстафеты нужно изобразить этих мошенников. Эстафета парная. «Лиса»-сгибает ногу в колене и придерживает её рукой, оставаясь таким образом на одной ноге. «Кот» - слепой, ему завязывают глаза. «Лиса» кладет руку на плечо «коту» и скачет все эстафетное расстояние.

Конкурс «Лягушка-путешествинница»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Жила-была лягушка, обычная квакушка,

Но очень ей хотелось немного полетать.

Она взялась за дело, и все-таки сумела

Она взлететь на небо, мечта ее сбылась.

Задание - вспомнить, каким образом путешествовала лягушка в этой сказке и проделать то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут себе на плечи. Третий участник берется за палку руками, ноги отрывается от земли и начинает путешествие.

Конкурс «Колобок»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Зайца он не испугался,

Перед волком не дрожал.

От медведя убежал, а лисице на зубок все ж попался ... (*Колобок*)

Задание – вместо зверей, от которых убежал Колобок, будут кегли, а лису заменит ведро.

Каждый участник ведет ногой мяч и обводит его вокруг кеглей. Подведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи, забросить мяч ведро, то есть отправить «Колобка» в пасть «Лисы».

Конкурс «Баба - Яга»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –

Бывает добрая и злая,

Вечно в ступе и с метлой

Добирается домой? (*Баба – Яга.*)

Задание – непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем ведро. Нужно встать одной ногой в ведро, другую ногу оставить на земле. Одной рукой держать ведро за ручку, а в другой руке – метла. В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

Конкурс «Змей Горыныч»

1-й ведущий. Угадайте героя.

А этот герой – всегда очень злой.

И думает он не одной головой,

И чтобы злодея нам победить,

Три головы ему нужно срубить. (*Змей Горыныч.*)

Кому не знакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы, два крыла? Задание – давайте тоже сделаем Змея Горыныча. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногам партнеров, стоящих по бокам. Причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Ноги лучше связать до начала эстафеты.

Конкурс «Балда и лошадь»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Ну, а этот мужичок –

Просто хитрый чудачок.

Он служить к попу пошел,

Он вступил с чертями в спор. (*Балда.*)

Задание – во время одного из заданий, которые придумывал старый черт, надо было унести лошадь. Балда вскочил на коня и крикнул: «Смотри, я унесу его меж ног». В нашей эстафете мы попробуем именно этот эпизод сказки. «Лошадь» - первый участник сгибается в поясе, а второй, тоже пригибаясь, берет первого за талию. Осталось «Балде» оседлать «лошадь», и можно трогаться в путь.

Конкурс «Незнайка на воздушном шаре»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Цветочный городок в одной из сказок есть,

А в ней герой – мальчонка озорной.

Он ничего не знает, всегда озорничает,

Скажите мне, ребята, кто это такой? (*Незнайка.*)

Задание – вспомните героя сказки Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре. Корзиной нам послужит ведро. В ведро положим вещи по количеству участников. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, вернувшись к команде, он передает ведро и воздушный шарик следующему участнику. И так – до последнего игрока. Последний участник снова собирает вещи в ведро и возвращает команде.

Конкурс «Доктор Айболит»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Он известен знаменит,

Это доктор ... (*Айболит.*)

Что делал Айболит в Африке? Верно! Лечил зверей. И первое, с чего он начал, - это ставил градусники пациентам. Вот и в этой эстафете участникам придется ставить друг другу градусники, но не настоящие – их заменят кегли. Первый участник, Айболит с ведром, наполненным кеглями (количество кеглей на 2 меньше, чем участников) бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращению он достает из ведра кегли и по одной, в порядке очереди, ставит всем градусники², кроме последнего. Последнему участнику он отдает ведро, сам же выбывает из игры. Участник, получивший ведро, быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает весь путь Айболита. Эстафета заканчивается тогда, когда остается один Айболит и ни одного больного.

1-й ведущий. Вот и закончилось большое путешествие по Спортландии. Наша встреча подошла к финишу. Надеюсь, что настроение ваше стало лучше, здоровье – крепче, друзей – больше.

Подведение итогов игры. Награждение победителей.

Использованная литература:

1. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе. Сценарии праздников в начальной школе. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000.
2. Зайцева О.В., Карпова Е.В. Встретим праздник весело. Игры для всей семьи. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002

3. Приложение к газете «Молодой ленивец». Кострома: методический центр «Вариант», 1998.
4. Яровая Л.Н., Кочергина А.В. Внеклассные мероприятия: 3 класс. М.: ВАКО, 2007.
5. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Составители Н.В. Елкина, Т.И. Тарабарина. Ярославль: Академия развития: 2000.

**Календарно-тематический план работы
объединения «Глобус» первого года обучения**

№	Тема	Количество часов
	Сентябрь	
1	Ведение. Инструктаж по технике безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития.	2
2	Дисциплины в походе.	2
3	Основы валеологии. Обязанности в группе. Игра «дары природы».	2
4	Проверка психологической совместимости в команде (тестирование). Судейство.	2
5	История Самарского края. Заповедники.	2
6	Особенности природы Самарского края.	2
7	Экология.	2
8	Морально-психологический климат в туристском подразделении. Самораспределение сил и возможностей участников.	2
9	Имитация похода Прогулка пешком не менее 3 км.	2
10	Подбор снаряжения (теория).	2
11	Физическая подготовка туристов.	2
12	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
	Октябрь	
13	Воспитание морально-волевых качеств команды.	2
14	Психолого-сюжетные игры.	2
15	Аутогенная тренировка. Теория и практика.	2
16	Бивачное снаряжение (котелки, тара для хранения продуктов, печки).	2
17	Физическая подготовка туристов.	2
18	Физическая подготовка туристов.	2

19	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
20	Костровое оборудование. Техника безопасности при работе с топором, ножовкой.	2
21	Укладка рюкзака и проверка его веса.	2
22	Укладка рюкзака и проверка его веса.	2
23	Типы костров (теория).	2
24	Типы костров (теория).	2
25	Установка и снятие палатки в полевых условиях.	
26	Установка и снятие палатки в полевых условиях.	2
27	Выбор места для бивака.	
28	Уборка бивачной территории. «Захоронение» отходов.	2
29	Разжигание костра. Использование топора, ножовки в полевых условиях.	2
30	Авторские песни.	2
Ноябрь		
31	Устройство и работа компаса. Стороны горизонта. Задачи ориентирования.	2
32		2
33	Определение градусной меры предметов на местности.	2
34	Составление «легенд».	2
35	Физическая подготовка туристов.	2
36	Физическая подготовка туристов.	2
37	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
38	Передвижение по «легенде».	2
39	Определение азимута по карте.	2
40	Нахождение контрольных пунктов.	2
41	Топографические знаки.	2
42	Топографическая подготовка: карта и знаки.	2
43	Топографическая подготовка: карта и знаки.	2
44	Спортивное ориентирование. Топографический диктант.	2
45	Ориентирование по солнцу, деревьям и другим предметам.	2
46	Составление карты-схемы маршрута.	2
47	Оформление маршрутного листа, чтение карт различного назначения.	2
Декабрь		
48	Топографические знаки (повторение). Движение по азимуту.	2
49	Климатические особенности зимних походов.	2
50	Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности.	2
51	Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности.	2
52	Способы определения сухостоя в зимнем лесу.	2
53	Походные зимние печки.	2
54	Особенности разведения костров, группового и личного снаряжения.	2
55	Комплектование специального снаряжения для зимнего	2

	похода.	
56	Ремонт лыж, снаряжения в походе. Состав ремонтного набора.	2
57	Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата.	2
58	Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата.	2
59	Тестирование динамического и статического равновесия.	2
	Январь	
60	Правила личной гигиены и санитарии в походных условиях.	2
61	Походная аптечка и ее комплектование. Обследование больного.	2
62	Принципы оказания первой помощи.	2
63	Правила транспортировки пострадавшего.	2
64	Изготовление носилок для пострадавшего. (Возможные варианты).	2
65	Транспортировка пострадавшего.	2
66	Отработка приемов оказания доврачебной помощи при простых случаях	2
67	Способы действия при сложных случаях.	2
68	Доврачебная помощь при острых заболеваниях.	2
69	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
70	Техника передвижения по травянистым склонам. По пересеченной местности.	2
71	Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам.	2
72	Основные правила передвижения по скальному рельефу.	2
73	Вязание узлов.	2
74	Вязание узлов.	2
	Февраль	
75	Особенности зимнего ориентирования.	2
76	Планирование индивидуальных тренировок членов объединения.	2
77	Общеразвивающие упражнения для тренировки равновесия.	2
78	Специальные упражнения на выносливость.	2
79	Вязание узлов (закрепление).	2
80	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
81	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
82	Экипировка туриста (личное снаряжение-рюкзак, спальник, каремат, обвязки).	2
83	Групповое снаряжение. Специальное снаряжение: веревки, карабины и т. д.	2
	Март	
84	Сбор краеведческого материала. Определение горных пород,	2

	растений.	
85	Определение экологической загрязненности заказника «Росташи».	2
86	Климат, живой мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Самарской области.	2
87	Ядовитые растения, грибы Лекарственные растения Среднего Поволжья.	2
88	Организация питания. Калорийность продуктов.	2
89	Составление походного меню.	2
90	Пополнение запасов в пути.	2
91	Режим питания.	2
92	Упаковка и транспортировка продуктов.	2
93	Продолжительность привалов.	2
94	Приготовление пищи на костре.	2
95	Обязанности дежурных.	2
96	Обязанности завхоза. Смета расходов.	2
Апрель		
97	Туртехника преодоления препятствий в различном природном окружении.	2
98	Закрепление навыков спортивного ориентирования,	2
99	Наведение переправы через реку.	2
100	Наведение параллельных веревок. Узлы.	2
101	Наведение параллельных веревок. Узлы.	2
102	Переправа через брод (стенкой, попарно, таджикским способом и т. д.).	2
103	Переправа через брод (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.).	2
104	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
105	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
106	Переправа через реки с укладкой бревна. Спуск по склону.	2
107	Отработка передвижения по кочкам, жердям (с грузом).	2
108	Преодоление оврагов (маятник), чащи, завалов.	2
109	Подъем по склону, спуск по вертикали. Зачет по теме: «Узлы».	2
Май		
110	Траверс склонов (с альпенштоком).	2
111	Траверс склонов (с альпенштоком).	2
112	Переправа по веревке с перилами.	2
113	Передвижение по бревну на «усах».	2
114	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
115	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
116	Кросс-поход.	2

117	Кросс-поход.	2
118	Полоса препятствий.	2
119	Полоса препятствий.	2
120	Отчет о проделанной работе за весь год.	2
	Итого	240

**Календарно-тематический план
объединения «Глобус» второго года обучения**

№ пп	Тема	Количество часов
	Сентябрь	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Подведение итогов прошлого сезона. План работы на год	2
2	Дисциплина в группе. Обязанности. Туристические возможности Самарской области. Игры.	2
3	Исторические и природные памятники. Заповедники.	2
4	Силовые упражнения.	2
5	Экология. Игра «Дары природы»	2
6	Климатические условия местности.	2
7	Природоохраняемые меры.	2
8	Подбор личного снаряжения.	2
9	Самораспределение сил и возможностей.	2
10	Передвижение по открытому пространству.	2
11	Физические упражнения на равновесие.	2
12	Подготовка к походу.	2
13	Поход.	2
	Октябрь	
14	Физические упражнения на равновесие.	2
15	Лекарственные растения.	2
16	Сбор краеведческого материала.	2
17	Прогулка пешком (3 км).	2
18	Бивачное оборудование.	2
19	Костровое оборудование.. Типы костров.	2
20	Использование топора, ножовки в полевых условиях.	2
21	Разжигание костра.	2
22	Топографические знаки (линейные, точечные). Карта.	2
23	Ориентирование по местным признакам.	2

24	Укладка рюкзака, проверка его веса.	2
25	Установка и снятие палатки. Выбор места для бивака.	2
26	Меры безопасности на биваке. Уборка бивачной территории.	2
27	Авторские песни.	2
	Ноябрь	
28	Устройство компаса. Определение сторон горизонта по компасу.	2
29	Виды спортивного ориентирования.	2
30	Спортивное ориентирование по выбору.	2
31	Нахождение контрольных пунктов.	2
32	Топографические знаки (повторение).	2
33	Определение места на карте и схеме. Туристский глазомер.	2
34	Составление карты, схемы.	2
35	Оформление маршрутного листа, чтение карт.	2
36	Вязка узлов. Игра «Баскетбол».	2
37	Преодоление препятствий.	2
38	Траверс склона.	2
39	Эстафета с элементами баскетбола.	2
40	Спортивные игры.	2
	Декабрь	
41	Доврачебная помощь при острых заболеваниях.	2
42	Развитие координационных способностей.	2
43	Игра «Перестрелка».	2
44	Лазание по канату, по гимнастической лестнице.	2
45	Освоение техники прохождения бревна.	2
46	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
47	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
48	Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам.	2
49	Техника передвижения по травянистым склонам, по пересеченной местности.	2
50	Правила передвижения по скальному рельефу.	2
51	Зачет: «Топографические знаки».	2
	Январь	
52	Упражнения на координацию движения.	2
53	Климатические условия зимних походов.	2
54	Личное и групповое снаряжение для лыжного похода.	2
55	Выбор лыж. Различные крепления.	2
56	Подготовка лыж к использованию.	2
57	Ходьба на лыжах. Подъемы, спуски, безопасное преодоление препятствий.	2
58	Ремонт лыж.	2

59	Изготовление простейших укрытий.	2
60	Правила личной гигиены и санитарии в походных условиях.	2
61	Походная аптечка. Обследование больных.	2
62	Принципы оказания первой помощи.	2
63	Правила транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок для пострадавшего.	2
64	Способы действия группы при сложных случаях.	2
65	Оказание первой помощи при кровотечениях.	2
Февраль		
66	Особенности зимнего ориентирования.	2
67	Индивидуальная тренировка членов объединения.	2
68	Специальные упражнения для тренировки равновесия.	2
69	Игры «Волейбол»	2
70	Специальные упражнения для тренировки ловкости и внимания.	2
71	Специальные упражнения по прыжкам в длину, с разбега, с места.	2
72	Опорный прыжок углом, «ноги врозь».	2
73	Передвижение по кочкам.	2
74	Техника движения по травянистым склонам 15-30 ⁰ с альпенштоком.	2
75	Преодоление препятствий способом «маятник».	2
76	Оказание доврачебной помощи при переломах.	2
77	Вязание новых узлов.	2
78	Физические упражнения на развитие выносливости.	2
Март		
79	Основные реки нашей области.	2
80	Растительный и животный мир.	2
81	Жигулевские горы и их значение как региона туризма	2
82	Тестирование «Мой край».	2
83	Зачет по теме «Узлы».	2
84	Переправа по навесной и наведенной переправе.	2
85	Переправа по навесной и наведенной переправе.	2
86	Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой на травянистом склоне.	2
87	Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой на травянистом склоне.	2
88	Лазание по деревьям.	2
89	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
90	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
Апрель		
91	Личное снаряжение туристов: рюкзак, спальник,	2

	обязанности, каремат и т. д.	
92	Специальное снаряжение: веревки, карабины и т. д.	2
93	Групповое снаряжение.	2
94	Выбор района похода. Разработка маршрута (протяженность, наличие препятствий и т. д.).	2
95	Распределение обязанностей во время похода.	2
96	Подготовка личного и группового снаряжения.	2
97	Меры безопасности в походе.	2
98	Проблема сохранения природных комплексов. Охрана природы.	2
99	Калорийность продуктов питания, нормы их усвоемости.	2
100	Подбор продуктов на однодневный и многодневный походы.	2
101	Расфасовка продуктов и их сохранность при транспортировке.	2
102	Однодневный поход.	2
	Май	
103	Составление походного меню, расход продуктов по дням.	2
104	Предотвращение пищевых отравлений.	2
105	Оказание первой помощи при отравлениях.	2
106	Гигиенические требования к дежурным и участникам похода.	2
107	Обязанности завхоза, дежурного.	2
108	Разжигание костра.	2
109	Приготовление пищи на костре.	2
110	Закрепление навыков спортивного ориентирования.	2
111	Туристская техника преодоления препятствий в различном природном окружении.	2
112	Наведение навесной переправы.	2
113	Наведение параллельных перил.	2
114	Специальные упражнения для физической подготовки туристов.	2
115	Полоса препятствий.	2
116	Полоса препятствий.	2
117	Кросс – поход.	2
118	Кросс – поход.	2
119	Подведение итогов.	2
120	Отчет о проделанной работе за весь год	2
	Итого	240

**Календарно-тематический план
объединения «Глобус» третьего года обучения**

№ пп	Тема	Количество часов
	Сентябрь	
1	Инструктаж по технике безопасности. Отчет о летнем сезоне. Анкетирование. План работы на год.	2
2	Распределение обязанностей.	2
3	Особенности занятий.	2
4	Спортивные игры.	2
5	История Самарской области в 18-19вв.	2
6	Образование Самарской губернии.	2
7	Экологическое воспитание воспитанников.	2
8	Заочное путешествие по Самарскому краю.	2
9	Физическая подготовка туристов.	2
10	Спортивное ориентирование.	2
11	Организация похода.	2
12	Поход.	2
13	Отчет участников похода.	2
	Октябрь	
14	Заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки.	2
15	Виды палатка и рюкзаков.	2
16	Установка палатки на скорость.	2
17	Укладка рюкзака на скорость.	2
18	Движение по пересеченной местности средней трудности.	2
19	Определение своего места на карте способом обратной засечки по 2-3 ориентирам.	2
20	Движение по азимуту.	2
21	Бухтование веревки. Игры.	2
22	Движение по крутым склонам вверх, вниз.	2
23	Движение по крутым склонам вверх, вниз.	2
24	Траверс склона.	2
25	Техника страховки через плечо, через поясницу, через выступ (карабин).	2
26	Техника страховки через плечо, через поясницу, через выступ (карабин).	2
27	Преодоление рек способом «стенка».	2
28	Наведение переправы по бревну.	2
29	Упражнение в равновесии.	2
	Ноябрь	
30	Туристические узлы и их классификация (основные, вспомогательные, специальные) и их назначение.	2
31	Вязка узлов из каждого класса не менее 3-х.	2

32	Комплекс утренней физзарядки.	2
33	Упражнения на развитие силы всех основных мышц.	2
34	Специальные упражнения по переноске тяжести.	2
35	Переноска пострадавшего с помощью подручных средств.	2
36	Подготовка туристского снаряжения.	2
37	Спортивные игры.	2
38	Ремонт снаряжения.	2
39	Техника преодоления основных участков.	2
40	Техника преодоления основных участков.	2
Декабрь		
41	Специальные нормативы на ловкость. Игры.	2
42	Упражнение на координацию движений.	2
43	Игра «Волейбол».	2
44	Определение расстояния на местности.	2
45	Определение времени по погоде и животным.	2
46	Составление карты, схемы.	2
47	Спортивные игры.	2
48	Копирование карты похода, работа по схеме.	2
49	Вязка узлов на скорость (повторение).	2
50	Тактика лыжного похода.	2
51	Особенности режима в лыжном путешествии, порядок	2
52	движения.	
53	Особенности группового и личного снаряжения.	2
54	Костровое имущество.	2
55	Поведение туристов в опасной зоне.	2
Январь		
56	Опасности, травмы, заболевания в зимних условиях, их профилактика.	2
57	Особенности питания в лыжном походе.	2
58	Лыжный поход.	2
59	Отчет участников похода по всем видам.	2
60	Лекция «Общая классификация источников опасности пешеходных походах».	2
61	Проблемы акклиматизации в различных видах походов.	2
62	Оказание доврачебной помощи при ожогах, отравлениях, опасностях, связанных с нападениями и укусами животных.	2
63	Оказание доврачебной помощи при ожогах, отравлениях, опасностях, связанных с нападениями и укусами животных.	2
64	Калорийность основных продуктов питания для похода.	2
65	Время варки круп и их развариваемость.	2
66	Меры по сохранности продуктов (колбас, масла, консервных продуктов и т. д.).	2

67	Транспортировка продуктов.		2
	Февраль		
68	Игры на развитие ловкости, внимания, выносливости.		2
69	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.		2
70	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.		2
71	Действия в аварийных ситуациях.		2
72	Походная аптечка туриста и ее комплектование.		2
73	Край Самарский. Население. Климат.		2
74	Полезные ископаемые Самарской области..		2
75	Сбор краеведческого материала.		2
76	Определение горных пород, растений.		2
77	Водно-солевой режим. Очистка воды.		2
78	Типы костров («колодец», «шалаш» и т. д.).		2
79	Туристская песня.		2
	Март		
80	Средства передвижения и транспортировка грузов.		2
81	Средства защиты.		2
82	Туристские соревнования. Тестирование.		2
83	Взаимопомощь в работе на биваке и в процессе маршрута.		2
84	Прогнозирование погоды по народным приметам.		2
85	Зачет по теме «Узлы». Игры.		2
86	Лазание по канату без помощи ног. Игры.		2
87	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.		2
88	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.		2
89	Наведение параллельных веревок.		2
90	Наведение параллельных веревок.		2
	Апрель		
91	Переправа через реку вброд (стенкой, попарно и т. д.).		2
92	Переправа через реку с укладкой бревна.		2
93	Переправа через реку с укладкой бревна.		2
94	Преодоление оврагов («маятник»).		2
95	Спуск и подъем по склонам.		2
96	Спуск и подъем по склонам.		2
97	Наведение навесной переправы.		2
98	Наведение навесной переправы		2
99	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.		2
100	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов		2
101	Закрепление навыков спортивного ориентирования.		2

102	Закрепление навыков спортивного ориентирования	2
103	Специальные приемы по технике туризма.	2
104	Специальные упражнения на выносливость. Кросс 2000м.	2
Май		
105	Контроль расхода продуктов.	2
106	Организация питания.	2
107	Упаковка и транспортировка продуктов.	2
108	Хранение продуктов.	2
109	Приготовление пищи на костре.	2
110	Обязанности дежурных.	2
111	Правила личной гигиены и санитарии в походных условиях.	2
112	Обязанности капитана и всех участников группы.	2
113	Закрепление туристской техники. Полоса препятствий.	2
114	Закрепление туристской техники. Полоса препятствий.	2
115	Закрепление туристской техники. Полоса препятствий.	2
116	Организация и проведение двухдневного похода.	2
117	Организация и проведение двухдневного похода.	2
118	Отчет участников похода по всем видам.	2
119	Подведение итогов.	2
120	Отчет о проделанной работе за весь год.	2
Итого		240

**Календарно-тематический план
объединения «Глобус» четвертого года обучения**

№ пп	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1	Собрание ДТО.. Отчет о летнем сезоне. Особенности занятий в новом году.	2
2	Перераспределение обязанностей.	2
3	Основные географические и туристические регионы РФ.	2
4	Особенности Самарского края как туристического региона (Жигулевские горы, р. Волга).	2
5	Составление маршрутной ленты.	2
6	Особенности ориентирования.	2
7	Ориентирование в сложно – пересеченной местности.	2
8	Спортивное ориентирование – туристская эстафета.	2

9	Оформление туристской документации перед началом похода.	2
10	Поход. Сбор краеведческого материала, практические дела по охране окружающей среды.	2
11	Физическая подготовка туристов.	2
12	Физические упражнения на координацию движения.	2
	Октябрь	
13	Психологический климат в туристской группе и факторы, влияющие на его изменение (опасные участки, нагрузки, экстремальные ситуации и т. д.).	2
14	Физические перегрузки в походе (длительность маршевого похода).	2
15	Дисциплина и организация как основной фактор опасностей в походе.	2
16	Спортивные игры.	2
17	Воспитание морально- волевых качеств команды.	2
18	Психолого – сюжетные игры.	2
19	Подготовка необходимого личного и группового снаряжения.	2
20	Виды туристских походов (кольцевой, радиальный, смешанный).	2
21	Физические упражнения на ловкость и т. д.	2
22	Выбор места бивака.	2
23	Устройство бивака за пределами лесной зоны.	2
24	Нхождение топлива. Разжигание костра.	2
25	Приготовление пищи.	2
26	Организация занятий по физической подготовке.	2
27	Организация занятий по физической подготовке.	2
	Ноябрь	
28	Ориентирование в сложных погодных условиях, на сложном рельефе.	2
29	Практические дела по охране окружающей среды.	2
30	Исследовательская работа по заданиям различных научно – исследовательских организаций.	2
31	Вязка туристских узлов не менее 3-4-х без зрительного контроля.	2
32	Определение возможностей преодоления рек вброд.	2
33	Стажировка в самостоятельном наведении на навесной переправе.	2
34	Стажировка в самостоятельном наведении на навесной переправе.	2
35	Беседа «Возможности человеческого организма».	2
36	Режим водно – солевого обмена в пешем походе.	2
37	Потребности организма в суточном рационе воды в различных климатических условиях.	2

38	Действия в аварийных ситуациях Декабрь	2
39	Вязка узлов без зрительного контроля (повторение).	2
40	Изучение сложных участков и способы их преодоления.	2
41	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
42	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
43	Беседа «Наш край в годы ВОВ».	2
44	Развитие края послевоенные годы и в современный период.	2
45	Климат. Живой мир. Рельеф. Реки. Озера. Полезные ископаемые.	2
46	Специальные упражнения на координацию движения, равновесия, ловкости и т. д. Январь	2
47	Снаряжение для спортивных лыжных походов.	2
48	План похода.	2
49	Опасности зимнего маршрута: погодные условия, естественные препятствия.	2
50	Особенности питания в лыжном походе.	2
51	Предупреждение переохлаждения, обморожения, простудных заболеваний.	2
52	Отработка лыжной техники.	2
53	Отработка лыжной техники	2
54	Преодоление препятствий, продление лыжни.	2
55	Бивачные сооружения из снега.	2
56	Работа с картографическим и другим справочным материалом.	2
57	Комплектование основных лекарств и медицинских препаратов для походной аптечки.	2
58	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2
59	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2
60	Ремонт личного и группового снаряжения	2
61	Расход энергии при различных видах нагрузки (ходьба средним темпом без рюкзака и ускоренная ходьба).	2
62	Расход энергии при различных видах нагрузки (ходьба средним темпом без рюкзака и ускоренная ходьба).	2
63	Февраль Стажировка в выборе района похода, его разработка, нитки маршрута.	2

64	Ремонтный набор для зимнего похода.	2
65	Организация ночлега без палатки в лесной зоне.	2
66	Ночлег под заслоном с костром.	2
67	Стажировка в контроле за возможными нарушениями экологических требований.	2
68	Планирование тематических бесед. Разработка бесед.	2
69	Деятельность стажера в управлении группой (отчет).	2
70	Подготовка и проведение тематических бесед.	2
71	Комплектование туристического снаряжения.	2
72	Комплектование туристического снаряжения.	2
73	Влияние высоты рельефа на физическую работоспособность, утомляемость.	2
74	Индивидуальные тренировки членов объединения.	2
75	Экологическая экспертиза продуктов питания.	2
Март		
76	Тренинг «Подари Земле жизнь».	2
77	Экологическая игра-викторина «В гостях у Флоры».	2
78	Специальные упражнения для тренировки равновесия.	2
79	Специальные упражнения для тренировки равновесия.	2
80	Изучение сложных участков и способов их преодоления.	2
81	Изучение сложных участков и способов их преодоления.	2
82	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
83	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
84	Укрытия в походе, сооружения, выполненные из подручных средств.	2
Апрель		
85	Соревнования туристские (прохождение маршрута с преодолением препятствий).	2
86	Соревнования туристские (выполнение технических приемов с использованием туристического снаряжения).	2
87	Соревнования туристские (выполнение технических приемов с использованием туристического снаряжения).	2
88	Снаряжение туристские (одежда и обувь, средства передвижения и страховки, транспортировки грузов и т. д.).	2
89	Самоконтроль туриста.	2

90	Оценка своего физического состояния на тренировках и в походе.	2
91	Оценка своего физического состояния на тренировках и в походе.	2
92	Распорядок дня туриста (утреннее бивачное время, ходовое время, большой привал, вечернее бивачное время).	2
93	Тренировочный сбор.	2
94	Общее собрание детей с родителями.	2
95	Однодневный поход с планируемым специальным снаряжением и его проверка в полевых условиях.	2
	Май	
96	Нормативы туристских маршрутов.	2
97	Нормативы туристских маршрутов.	2
98	Безопасность в походе.	2
99	Памятники природы и культуры.	2
100	Медицинский контроль за состоянием здоровья и тренированности туристов.	2
101	Составление походного меню. Режим питания.	2
102	Калорийность продуктов.	2
103	Лекарственные и ядовитые растения и грибы.	2
104	Пополнение запасов в пути.	2
105	Смета расходов. Приготовление пищи на костре (практика).	2
106	Обязанности дежурных, завхоза и т. д.	2
107	Двухдневный кросс-поход.	2
108	Двухдневный кросс-поход	2
109	Закрепление навыков спортивного ориентирования.	2
110	Закрепление навыков туристской техники в преодолении препятствий в различном природном окружении.	2
111	Закрепление умений в составлении схемы туристского похода и маршрутной ленты.	2
112	Полоса препятствий.	2
113	Закрепление знаний, умений и навыков туристско-краеведческой работы.	2
114	Преодоление препятствий.	2
115	Полоса препятствий.	2
116	Безопасность в походе.	2
117	Кросс-поход.	2
118	Кросс-поход.	2
119	Подведение итогов.	2
120	Отчет о проделанной работе.	2
	Итого	240

