

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
Петропавловск– Камчатского городского округа



«Утверждаю»
Директор
МАОУ «СШ № 42»
_____ Н.М. Самсонова
«24» ноября 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
МАОУ «СШ № 42»
_____ /Е.В. Коновалова
«24» ноября 2023 г.

«Рассмотрено» на заседании ШМО
ПДО МАОУ «СШ №42»
Руководитель ШМО
_____ /Н.Б. Хлепетина/
«24» ноября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Направление: туристско-краеведческое
название: «Путник»
срок реализации: 3 года
возраст: 8-15 лет

Программу составил:
Чернуха Роман
Григорьевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путник» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.20219 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 г. №772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»
12. Приказ Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. №339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в Камчатском крае».

13. Уставом МАОУ «СШ № 42».
14. Положением о Порядке разработки программы дополнительного образования и программы внеурочной деятельности в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».
15. Положением о дистанционном обучении в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интересного развития ребенка. Туристские занятия, походы, правильно подобранные и хорошо проведенные, обогащают детей, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Изучение основ туристской подготовки и краеведения помогают учащимся познакомиться с правилами безопасного поведения в природной среде, сформировать соответствующие базовые умения, получить знания о флоре и фауне родного края, в ходе экскурсий, пеших прогулок развить наблюдательность. Знакомство с основами топографии способствует формированию умения пользоваться картой, а активное участие в играх и туристических состязаниях развивает пространственную ориентацию каждого участника, умение действовать по предложенному плану.

Поскольку туристская деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого, решаются педагогические задачи, связанные с формированием таких качеств, как внимательность к окружающим, отзывчивость и взаимовыручка. Решаются задачи трудового воспитания: у детей формируются навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе, планировать свою деятельность. Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность, ответственность, инициативность, бережное отношение к снаряжению и инвентарю. Также туризм способствует воспитанию любознательности, морально-волевых качеств: выдержки, настойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности.

Отличительные особенности программы

Успешное освоение содержания программы позволит учащимся принимать активное участие в массовых мероприятиях туристско-краеведческой направленности, организуемых для детей младшего школьного возраста.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста: учащиеся знакомятся с многообразным

туристским снаряжением, бытом туриста, планом местности и картой, географией родного края в доступной и интересной форме.

При разработке программы также были учтены природно-климатические особенности региона, в частности, гор. Петропавловска-Камчатского и Елизовского района.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет, успешно завершившие обучение по программе «Знакомство с туризмом» или аналогичной ей (желательно).

Сроки освоения программы: программа реализуется в течение учебного года, в период с октября по июль.

Объем программы: программа рассчитана на 252 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (40 минут), также возможны другие варианты организации учебного процесса, например, 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность похода выходного дня составляет 6-8 часов, экскурсии – 4-8 часов.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, экскурсии, походы выходного дня.

Цель программы: познакомить учащихся с туризмом как видом спорта, активного отдыха и формой познания окружающего мира.

Задачи программы:

- сформировать представление о туризме как о виде активного отдыха;
- познакомить с туристским бытом;
- познакомить со специальным туристским снаряжением, техникой преодоления препятствий и правилами безопасного поведения в природной среде;
- развить практические навыки по ориентированию на местности, основам оказания первой помощи и соблюдения правил личной и общественной гигиены;
- развить интерес к изучению природы Камчатки, воспитать желание к природоохранной деятельности;
- способствовать развитию ценностного отношения к собственному здоровью, здоровью и благополучию окружающих;
- развить волевые качества, умение слаженно работать в группе, способствовать развитию таких качеств, как внимательность к окружающим, отзывчивость.

Способы определения результативности, формы подведения итогов реализации программы

Каждый раздел программы заканчивается конкурсным мероприятием, в ходе которого педагог имеет возможность оценить результаты обучения. В

течение всего периода обучения проводятся занятия, направленные на развитие умения слажено работать в группе, развитию таких качеств, как внимательность к окружающим, отзывчивость, и занятия, направленные на общую физическую подготовку – развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы. Результативность по данному блоку определяется с помощью наблюдения во время практических занятий.

Обучение по программе заканчивается участием в летнем туристском слёте, где учащиеся демонстрируют приобретенные знания об организации туристского быта и получают сертификат об успешном освоении программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

Учебный план

| № | Наименование раздела, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|--|------------------|---------------|----------------|---|
| | | Всего | Теор. занятия | Практ. занятия | |
| I. Основы общей и технической туристской подготовки | | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 3 | - | Участие в соревнованиях |
| 2. | Знакомство с туризмом | 2 | 1 | 1 | |
| 3. | Знакомство со спортивным туризмом | 3 | 3 | - | |
| 4. | Знакомство с туристским снаряжением | 2 | 1 | 1 | |
| 5. | Туристские узлы | 10 | 3 | 7 | |
| 6. | Работа с верёвкой | 6 | - | 6 | |
| 7. | Организация похода | 4 | 4 | - | |
| 8. | Прохождение полосы препятствий | 6 | - | 6 | |
| 9. | Техника преодоления переправ | 20 | 1 | 19 | |
| 10. | Техника преодоления траверса по перилам | 8 | 1 | 7 | |
| 11. | Техника передвижения по вертикальным перилам | 8 | 1 | 7 | |
| 12. | Эстафета с веревками | 2 | - | 2 | |
| 13. | Учебно-тренировочные сборы | 24 | 3 | 21 | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ: | 98 | 21 | 77 | |
| II. Основы топографии и ориентирования | | | | | |
| 14. | Линейные и точечные ориентиры | 4 | 2 | 2 | Контрольная дистанция по ориентированию |
| 15. | Ориентирование по плану, местности | 6 | 2 | 4 | |
| 16. | Игры с ориентированием | 2 | - | 2 | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ: | 12 | 4 | 8 | |
| III. Первая помощь | | | | | |
| 17. | Я и мое тело | 2 | 1 | 1 | Игра |
| 18. | Поход аптечка с Айболитом. Транспортировка пострадавшего | 6 | 2 | 4 | |
| 19. | «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!» | 8 | 2 | 6 | |
| 20. | Айболит (игра) | 2 | - | 2 | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ: | 18 | 5 | 13 | |
| IV. Природа Камчатки | | | | | |
| 21. | Полуостров Камчатки | 3 | 3 | - | Викторина |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|--|
| 22. | Природные парки Камчатки | 6 | 3 | 3 | |
| 23. | Вулканы Мутновский, Горелый, Вилючинский | 6 | 4 | 2 | |
| 24. | Красная книга Камчатки | 4 | 2 | 2 | |
| 25. | Викторина «Моя Камчатка» | 2 | 2 | - | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ: | 21 | 14 | 7 | |
| V. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 26. | Общая физическая подготовка | 25 | - | 25 | Наблюдение |
| 27. | Специальная физическая подготовка | 26 | - | 26 | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ: | 51 | - | 51 | |
| VI. Экскурсии, прогулки, походы | | | | | |
| 28. | Экскурсия в этнокультурный центр «Кайныран» | 4 | 4 | - | Участие в однодневных походах, экскурсиях |
| 29. | Поход-тренировка «Камчатский камень» | 8 | - | 8 | |
| 30. | Вулканариум - Музей вулканов Камчатки | 4 | 4 | - | |
| 31. | Камчатский краевой объединенный музей (краеведческий музей) (экскурсия) | 4 | 4 | - | |
| 32. | Поход-тренировка «Лыжня здоровья» | 8 | - | 8 | |
| 33. | Поход тренировка ч\з о.Приливное к побережью Авачинского залива | 8 | - | 8 | |
| 34. | Поход-тренировка на Халактырский пляж | 8 | - | 8 | |
| 35. | Экскурсия на Авачинский перевал, восхождение г. Верблюд | 8 | - | 8 | |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | 52 | 12 | 40 | |
| | Итого за учебный год | 252 | 56 | 196 | |

Содержание учебного плана

Раздел I. Основы общей и технической туристской подготовки

Тема 1. Вводное занятие, 3 часа

Теоретические занятия

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Показ презентационного фильма. Подвижные игры.

Тема 2. Знакомство с туризмом, 2 часа

Теоретические занятия

Что такое туризм. Виды туризма.

Практические занятия

Виды туризма. Умения туриста. Игра «Туристское лото».

Тема 3. Знакомство со спортивным туризмом, 3 часа

Теоретические занятия

Виды соревнований по спортивному туризму. Демонстрация фото-, видеоматериалов о спортивном туризме. Подвижные игры.

Тема 4. Знакомство со спортивным снаряжением, 2 часа

Теоретические занятия

Индивидуальная страховочная система. Каска. Карабин. Спусковые устройства. Веревки. Безопасность туриста.

Практические занятия

Работа со спортивным снаряжением. Надевание индивидуальной страховочной системы на скорость. Работа с веревкой. Отработка навыков использования спортивного снаряжения.

Тема 5. Туристские узлы, 10 часов

Теоретические занятия

Группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов.

Практические занятия

Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

Тема 6. Работа с верёвкой, 6 часов

Практические занятия

Способы маркировки. Транспортировка веревки. Отработка маркировки на скорость.

Тема 7. Организация похода, 4 часа

Теоретические занятия

Походы выходного дня, многодневные походы. Необходимая подготовка к походу. Разработка маршрута. Техника и тактика передвижения в группе. Опасности в походе для неподготовленной группы туристов. Организация места бивака. Демонстрация видеофильма о походах.

Тема 8. Прохождение полосы препятствий, 6 часов

Практические занятия

Отработка навыков преодоления этапов «бабочка», «паутин», «ромб», «маятник», «узкий лаз», «болото» («кочки»). Соревнование между участниками объединения.

Тема 9. Техника преодоления переправ, 20 часов

Теоретические занятия

Виды переправ. Снаряжение для преодоления переправы. Навесная переправа. Переправа по бревну. Параллельные перила. Вертикальный маятник. Техника преодоления.

Практические занятия

Отработка навыков преодоления переправ по наведенным перилам, самостраховка (сопровождение или страховку осуществляет педагог).

Тема 10. Техника преодоления траверса по перилам, 8 часов

Теоретические занятия

Техника преодоления траверса по перилам без потери самостраховки.

Практические занятия

Преодоления траверса по перилам без потери самостраховки.

Тема 11. Техника передвижения по вертикальным перилам, 8 часов

Теоретические занятия

Командные действия на этапе. Виды подъемов и спусков с самостраховкой.

Практические занятия

Отработка навыков передвижения по перилам.

Тема 12. Эстафета с веревками, 2 часа

Практические занятия

Организация и проведение эстафеты. Этапы: «Булинь», «Запомни узел», «Узловой маршрут», «Охота на дикого слона», «Цепочки», «Булинь — шкот».

Тема 13. Учебно-тренировочные сборы, 24 часа

Теоретические занятия

Техника безопасности при работе со снаряжением, правила поведения в лесу, подготовка к походу.

Практические занятия

Общая и техническая туристская подготовка в условиях природной среды (отработка навыков). Поход-тренировка.

Раздел II. Основы топографии и ориентирования

Тема 14. Линейные и точечные ориентиры, 4 часа

Теоретические занятия

Знакомство с линейными ориентирами. Знакомство с точечными ориентирами.

Практические занятия

Привязка линейных ориентиров к местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Тема 15. Ориентирования по плану местности, 6 часов

Теоретические занятия

Чтение плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану. Отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке временем движения, парами шагов и пр. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

Практические занятия

Движение по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по рельефу в парке, в районе школы. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Тема 16. Игры с ориентированием, 2 часа

Практические занятия

Организация и проведение игр.

Раздел III. Первая помощь

Тема 17. Я и мое тело, 2 часа

Теоретические занятия

Строение человека. Что такое «здоровье». Состояние здоровья перед выходом и в походе. Что нужно делать, чтобы меньше болеть. Что такое «закаливание». Для чего нужна зарядка. Гигиена в походе; болезни грязных рук. Зачем нужен режим. Соблюдение режима в походе.

Практические занятия

Проведение зарядки

Тема 18. Поход аптечка с Айболитом. Транспортировка пострадавшего, 6 часов

Теоретические занятия

Состав походной аптечки. Способы упаковки походной аптечки. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручных средств.

Практические занятия

Изготовление носилок учащимися из жердей (с помощью педагога). Транспортировки пострадавшего без подручных средств (на руках, на спине, через плечо и т.д.).

Тема 19. «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!», 8 часов

Теоретические занятия

Оказание первой помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях: характеристика травм, необходимая помощь, способы обработки, профилактика. Оказание первой помощи при попадании в глаза посторонних предметов: характеристика травм, необходимая помощь, способы обработки, профилактика. Оказание первой помощи при солнечном, тепловом ударе: причины, признаки, необходимая помощь.

Практические задания

Оказание первой помощи при порезах, ссадинах. Наложение повязки на руку, колено, голову.

Тема 20. Айболит (игра), 2 часа

Практические занятия

Контроль знаний и умений по разделу «В гостях у Айболита».

Раздел IV. Природа Камчатки

Тема 21. Полуостров Камчатка, 3 часа

Теоретические занятия

Географическое положение Камчатки. Моря и океаны, омывающие полуостров. Климатические особенности родного края.

Тема 22. Природные парки Камчатки, 6 часов

Теоретические занятия

Месторасположение природных парков и история их создания. Особенности парков, уникальные природные объекты парков.

Практические занятия

Изготовление плаката «Уникальная природа Камчатки».

Тема 23. Вулканы Мутновский, Горелый, Вилучинский, 6 часов

Теоретические занятия

Месторасположение вулканов, их особенности, история извержений. Фумаролы. Каньон Опасный.

Практические занятия

Изготовление плаката с указанием краткой характеристики (высоты, особенностей кратеров, фумарол и т.п.) влк. Мутновский/ влк. Горелый.

Тема 24. Красная книга Камчатки, 4 часа

Теоретические занятия

Красная книга Камчатки. Животные. Птицы. Млекопитающие.

Практические занятия

Изготовление плаката «Сохраним природу Камчатки».

Тема 25. Природа Камчатки, 2 часа

Практические занятия

Просмотр фильмов о Камчатке. Контроль знаний по разделу «Природа Камчатки» (викторина «Моя Камчатка»).

Раздел V. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 20. Общая физическая подготовка, 25 часов

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики), прыжки в длину и высоту. Челночный бег. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями. Упражнения на развитие быстроты. Шестиминутный бег, скакалка, челночный бег 3x10 м, бег 1000 м, подтягивания, приседания, прыжки в длину с места, пресс за 30 сек, метание мяча с места 150 г, бег 30 м с высокого старта.

Тема 21. Специальная физическая подготовка, 25 часов

Практические занятия

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 4 км. Туристские однодневные походы. Эстафеты с элементами спортивного туризма. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Календарный учебный график

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-----------------------|---|------------------|
| <i>Октябрь</i> | | |
| 1. | Вводное занятие | 3 |
| 2. | Работа веревкой | 4 |
| 3. | Знакомство с туризмом | 2 |
| 4. | Знакомство со спортивным туризмом | 3 |
| 5. | Туристские узлы | 4 |
| 6. | Знакомство с туристским снаряжением | 2 |
| 7. | ОФП | 4 |
| 8. | Экскурсия в этнокультурный центр «Кайныран» | 4 |
| | <i>Итого:</i> | 26 |
| <i>Ноябрь</i> | | |
| 9. | Туристские узлы | 4 |
| 10. | Учебно-тренировочные сборы | 8 |
| 11. | Организация похода | 4 |
| 12. | Прохождение полосы препятствий | 4 |
| 13. | Техника преодоления переправ | 4 |
| | <i>Итого:</i> | 24 |
| <i>Декабрь</i> | | |
| 14. | Полуостров Камчатка | 3 |
| 15. | Природные парки Камчатки | 6 |
| 16. | Вулканы: Мутновский, Горелый, Вилючинский | 4 |
| 17. | Красная книга Камчатки | 2 |
| 18. | Викторина «Моя Камчатка» | 2 |
| 19. | Вулканариум- Музей вулканов Камчатки | 4 |
| 20. | СФП | 3 |
| | <i>Итого:</i> | 24 |
| <i>Январь</i> | | |
| 21. | Я и мое тело | 2 |
| 22. | Поход аптечка с Айболитом. Транспортировка пострадавшего | 4 |
| 23. | «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит | 4 |
| 24. | Айболит (игра) | 2 |
| 25. | ОФП | 4 |
| 26. | Поход-тренировка на Халактырский пляж | 8 |
| | <i>Итого:</i> | 24 |
| <i>Февраль</i> | | |
| 27. | Ориентирование по плану местности | 4 |
| 28. | Игры с ориентированием | 2 |
| 29. | Камчатский краевой объединенный (краеведческий музей) (экскурсия) музей | 4 |
| 30. | Техника преодоления траверса по перилам | 4 |
| 31. | Техника передвижения по вертикальным перилам | 4 |
| 32. | СФП | 6 |
| | <i>Итого:</i> | 24 |
| <i>Март</i> | | |
| 33. | Техника преодоления переправ | 4 |

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|---------------|---|------------------|
| 34. | Техника передвижения по вертикальным перилам | 4 |
| 35. | ОФП | 4 |
| 36. | Поход-тренировка «Лыжня здоровья» | 8 |
| 37. | Учебно-тренировочные сборы | 8 |
| | Итого: | 28 |
| Апрель | | |
| 38. | «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит» | 2 |
| 39. | Прохождение полосы препятствий | 2 |
| 40. | Техника преодоления переправ | 6 |
| 41. | Эстафета с веревками | 2 |
| 42. | Поход тренировка ч/з о.Приливное к побережью Авачинского залива | 8 |
| 43. | СФП | 6 |
| | Итого: | 26 |
| Май | | |
| 44. | Ориентирование по плану, местности | 2 |
| 45. | Вулканы: Мутновский, Горелый, Вилучинский | 2 |
| 46. | Красная книга Камчатки | 2 |
| 47. | Линейные и точечные ориентиры | 4 |
| 48. | Техника преодоления переправ | 2 |
| 49. | Поход-тренировка «Камчатский камень» | 8 |
| 50. | ОФП | 4 |
| | Итого: | 24 |
| | Итого за учебный год: | 206 |

Планируемые результаты

| | |
|------------------------------|--|
| Раздел программы: | I. Основы общей и технической туристской подготовки |
| <i>Учащиеся будут знать:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - первоначальную технику передвижения на местности; - основы спортивного туризма; - технику безопасности при работе с туристским снаряжением. |
| <i>Учащиеся смогут:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - правильно вязать и использовать на практике основные туристские узлы; - использовать страховочную систему; - применять на практике способы передвижения по различным переправам, а также преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения. |
| Раздел программы: | II. Основы топографии и ориентирования |
| <i>Учащиеся будут знать:</i> | - простейшие способы ориентирования на местности. |
| <i>Учащиеся смогут:</i> | - прочесть план местности (школы). |
| Раздел программы: | III. Природа Камчатки |
| <i>Учащиеся будут знать:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - о рельефе и климатических особенностях родного края; - о животных и растениях Камчатки, занесенных в красную книгу. |
| <i>Учащиеся смогут:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - назвать природные парки Камчатки; - назвать особенности вулканов Горелый и Мутновский. |
| Раздел программы: | IV. Первая помощь |
| <i>Учащиеся будут знать:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - основы анатомии человека (на уровне младшего школьника); - о росте и развитии человека (на уровне младшего школьника); - что такое здоровье, что нужно делать, чтобы меньше болеть; - для чего нужна зарядка; - о гигиене в походе; - состав походной аптечки (без медицинских препаратов). |
| <i>Учащиеся смогут:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - сделать утреннюю зарядку; - сделать с педагогом носилки из подручных средств; - оказать первую помощь при порезах, ушибах, наложить повязку. |
| Раздел программы: | V. Общая и специальная физическая подготовка |
| <i>Учащиеся смогут:</i> | <ul style="list-style-type: none"> - пройти на лыжах дистанцию от 2 до 4 км; - принять участие в туристском однодневном походе; - поучаствовать в эстафетах с элементами спортивного туризма. |

Обучение по программе заканчивается участием в летнем туристском слёте, где учащиеся демонстрируют приобретенные знания об организации туристского быта и получают сертификат об успешном освоении программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к месту проведения занятий

Теоретические занятия проводятся в аудитории, оборудованной мультимедийным проектором, экраном. Практические занятия проводятся в спортзале, и на территории школы. В зале по возможности должны быть прочные крюки для крепления веревки на них.

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование | Количество |
|----------|------------------------------------|------------|
| 1. | Компьютер | 1 шт. |
| 2. | Мультимедийный проектор | 1 шт. |
| 3. | Коврик туристский | 15 шт. |
| 4. | Спальный мешок | 3 шт. |
| 5. | Рюкзак | 2 шт. |
| 6. | Каски | 12 |
| 7. | Страховочные системы | 12 |
| 8. | Спусковые, страховочные устройства | 12 |
| 9. | Зажимы для подъема | 12 |
| 10. | Карабины | 75 |
| 11. | Блок-ролики | 4 |
| 12. | Петли | 12 |
| 13. | Веревки основные (d=10мм) | 5 |
| 14. | Прусики | 12 |
| 15. | Бинт широкий | 16 шт. |
| 16. | Йод | 3 шт. |
| 17. | Перекись водорода | 3 шт. |
| 18. | Набор пластырей | 2 уп. |
| 19. | Скамейка или брус | 2 шт. |
| 20. | Мяч | 2 шт. |
| 21. | Кегли | 10 шт. |
| 22. | Ватман | 4 шт. |
| 23. | Краски | 3шт. |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оценочные материалы

1. Образец контрольной полосы препятствий

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

1. Общие сведения

1. Состав команды 12 человек.
2. Каждый этап должны пройти 3 участника команды.
3. Очередность прохождения этапов произвольна.
4. Повторный выход участников на этапы запрещен.
5. Старт для первых участников дается командой «Внимание! Старт!».
6. Полоса препятствий преодолевается в форме эстафеты, где полученные штрафы участники отрабатывают прохождением штрафного круга.
7. «Эстафетная палочка» – спортивная каска.
8. Все длины веревочных этапов до 12 метров.

Таблица штрафов

| № | Штраф | Количество штрафных кругов |
|----|---|----------------------------|
| 1. | Неправильно завязанный узел, отсутствует контрольный узел | 1 |
| 2. | Неправильный ответ | 1 |
| 3. | Пропуск контрольной зоны | 1 |
| 4. | Срыв, падение | 2 |

2. Условия прохождения этапов

Этап. Вязка узлов

Участник двигается к этапу, выбирает карточку с названием узла. Завязывает, бежит к команде, передает эстафету.

Варианты узлов: симметричный схватывающий, стремя, карабинная удавка, штык, проводник восьмерка.

Этап. Подъем – Спуск по склону с использованием веревки

Участник двигается к этапу поднимается с опорой на перильную веревку, касается контрольной зоны и осуществляет спуск, бежит к команде, передает эстафету.

Этап. Переправа по параллельным перилам

Со стартом первых участников команды участники, преодолевающие переправу по параллельным перилам, одевают нижнюю часть индивидуальной

страховочной системы и готовятся к выходу на дистанцию. Участники проходят этап стоя ногами на нижней перильной веревке и держась руками за верхнюю. Самостраховка осуществляется посредством подключения карабина уса самостраховки в верхнюю перильную веревку судьей этапа.

Штрафной круг

Данный этап участники проходят в том случае, если при прохождении этапов дистанции получили штраф.

2. Образец контрольной дистанции по ориентированию

ЛАБИРИНТ

Ф.И. _____

Время работы на этапе _____

СТАРТ ФИНИШ

| |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |

Рекомендации к проведению занятий

Тема 12. Эстафета с веревками, 2 часа

Место проведения: территория школы (спортивный зал)

Инвентарь: веревки, конусы, стулья, листочки и карандаш, призы победившей команде (на усмотрение педагога).

Ход мероприятия:

- 1) участники поделены на команды. Выбираются капитаны, придумываются название и девиз (не более 5 минут на обсуждение);
- 2) построение и приветствие команд;
- 3) объяснение и показ этапов эстафеты;
- 4) пояснение правил при проведении спортивного мероприятия;
- 5) прохождение участниками этапов эстафеты;
- 6) награждение.

Этапы эстафеты

Булинь

На земле отмечены две линии, обозначающие берега реки. На одной стороне стоит участник с веревкой, на другой стороне – остальные участники команды (условные пострадавшие). Участник кидает веревку пострадавшему, которой тот обвязывается, используя узел булинь. Затем участник перетаскивает его на свой берег (если игра происходит на снегу, то можно запретить использовать ноги, т.е. как бы вплавь). Если узел сделан неправильно, то перетаскиваемый «тонет».

Запомни узел

На стол кладется веревка, на которой завязано несколько узлов и карточки с названием разных узлов. Игроки смотрят на них около минуты. Затем они пишут название узлов, которые были на веревке, и вяжут их в правильном порядке.

Охота на дикого слона

Перед командами игроков на расстоянии 5-10 м стоят стулья. По сигналу руководителя первые игроки бегут к стульям и привязывают веревку заданным узлом, вторые участники привязывают к этой веревке новую и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее свяжет канат и вытащит стул к себе.

Узловой маршрут

Несколько веревок связываются разными узлами и привязываются к дереву также разными узлами. Командам дается на осмотр 1 минута. После осмотра участники команд должны составить список всех узлов в правильном порядке. Выигрывает лучший список. Дополнительный вопрос: сколько веревок использовано?

Эстафета «булинь — шкот».

Участники в командах стоят попарно лицом друг к другу, у каждого — веревка достаточной длины. По команде завязывают вокруг себя веревку беседочным узлом, а затем соединяют свою веревку с веревкой партнера шкотовым узлом. Крепость сцепления проверяется полным весом тела. Выигрывает команда, быстрее завязавший и проверивший узлы.

Эстафета «Цепочки».

Каждой команде нужна веревка длиной 4-5 м. Первый участник обвязывает свою правую голень узлом «булинь» и передает длинный конец веревки соседу, тот обвязывает свою голень узлом «стремя» (далее все обвязываются узлом «стремя»). Когда вся команда закреплена в одну цепочку, она бежит до условленного места.

Тема 16. Игры с ориентированием, 2 часа

Место проведения: территория школы (спортивный зал)

Ход мероприятия:

- 1) участники поделены на команды; выбираются капитаны, придумываются название и девиз (не более 5 минут на обсуждение).
- 2) построение и приветствие команд;
- 3) пояснение правил при проведении спортивного мероприятия;
- 4) игра;
- 5) награждение (на усмотрение педагога).

Игры

1) Ведущий выбирает место, где есть знакомые ориентиры. Все играющие делятся на 3 команды. Игрок из первой команды завязывает глаза игроку из второй и водит его не спеша в течение 1 мин. То же самое делает игрок из второй команды с противником из третьей, а игрок из третьей команды — с противником из первой. Все 3 пары начинают ходить одновременно, но игроки с завязанными глазами становятся лицом в разные стороны. Ведущий спрашивает каждого, какие здания и предметы находятся перед ним, просит показать рукой местонахождение ближайших зданий, сделать поворот направо или налево и сказать, что находится в данном направлении.

2) В спортзале из скамеек, веревок или из подручного материала или в лесу создается лабиринт. Игроки не должны видеть его. Они заводятся судьей внутрь лабиринта с завязанными глазами. Выигрывает тот, кто быстрее выберется из лабиринта. Играть можно и с открытыми глазами.

3) На картон наносятся различные географические названия (топографические символы). Карточки укрепляются по всему спортзалу на

примерно расстоянии 5-10м. Игроки находятся в центре — в маленьком круге. Руководитель говорит одно из названий, и игроки бегут к одноименной карточке. Тот, кто прибежал последним, получает минус. Выигрывает участник, набравший меньше минусов.

***Тема 18. Поход Аптечка с Айболитом.
Транспортировка пострадавшего***

*Демонстрационный материал
«Способы транспортировки пострадавшего»*



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. География Камчатской области / под общ. ред. В.И. Волкова – Петропавловск-Камчатский: Дальневосточное книжное издательство, Камчатское отделение, 1994. – 143 с.
2. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с., илл.
3. Люби и знай свой край: атлас / ФГУП «Дальневосточное аэрогеодезическое предприятие»; редкол.: Р. С. Моисеев [и др.]. – Изд. 2-е испр. и доп. – Хабаровск, 2012. – 31 с.
4. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987 – 238 с.
5. Туристическая игротека: Учеб. – метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.
6. Шибяев А. С. Переправа. – М.: ЦДЮТурМО РФ, 1996. – 24 с., илл.
7. Основные принципы экотуризма [Электронный ресурс] // WWW.ECOTOURISMRUSSIA.RU: сайт. – URL: http://www.ecotourismrussia.ru/nauch_pozn.php (дата обращения: 14.09.2017).
8. Природный парк «Вулканы Камчатки» [Электронный ресурс] // Природный парк «Вулканы Камчатки»: сайт. – URL: <http://vulcanikamchatki.ru>. (дата обращения: 29.10.2017).
9. Игры для скаутов (скауты Карелии) [Электронный ресурс] // skaut.cerkov.ru: сайт. – URL: <http://skaut.cerkov.ru/igry-dlya-skautov/> (дата обращения: 16.09.2017)
10. Вербочный курс. Упражнения [Электронный ресурс] // Школа тимбилдинга: сайт. – URL: <http://teambuilding.in.ua/games> (дата обращения: 10.09.2017).
11. Выбор снаряжения для похода [Электронный ресурс] // Туристенок.ру: сайт. – URL: <http://www.turistenok.ru/EquipMarket.html> (дата обращения: 13.10.2017).