

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1» п. Добринка Липецкой области**

Рассмотрена

на заседании

педагогического совета.

Протокол от 24.08.2023 №1

Утверждена

приказом директора

от 24.08.2023 №426

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юный турист: изучаю родной край»**

Возраст обучающихся – 6 - 10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Кретинина Елена Николаевна

Должность: учитель физической культуры

**Название населенного пункта, в котором реализуется программа
внеурочной деятельности**

п. Добринка Добринского района Липецкой области

Год составления: 2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели изучения курса внеурочной деятельности.....	4
Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.....	4
Взаимосвязь с программой воспитания.....	4
Особенности работы педагога по программе.....	4
Планируемые результаты освоения курса.....	5
Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
Тематическое планирование.....	9
Приложение. Календарно-тематическое планирование.	
Литература	

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Туристско-краеведческая деятельность занимает большое место в системе деятельности внеклассных мероприятий. Она способствует решению важнейших задач воспитания детей и подростков: развивают познавательность, приобщает детей к различным видам общественно-полезного труда, укрепляют здоровье школьников.

Краеведческая и экскурсионно-туристская работа стала действенным средством формирования материалистического мировоззрения школьников, воспитания любви к Родине, углубленного изучения основ науки, приобретения навыков самостоятельной работы. Она помогает в выборе будущей профессии, содействует формированию морально-психологических качеств, готовности к службе в вооруженных силах России.

Детско-юношеский и молодежный туризм - важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентиров, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Актуальность и назначение курса

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед ребенком младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием этих детей. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и делает актуальным разработанный курс.

Цель и задачи курса

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

- воспитание бережного отношения к природе, формирование навыков экологического поведения и природоохранной деятельности;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умения вести себя в коллективе;
- удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Место курса внеурочной деятельности

«Юный турист: изучаю родной край» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юный турист: изучаю родной край» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. в 1 классе в первой четверти по 30 минут, во второй – 35 минут, во втором полугодии по 45 минут, во 2-4 классах по 45 минут, 1 раз в неделю.

Программа рассчитана на 34 часа во 2-4 классах.

В 1 классе- 33 часа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьной спортивной площадке.

Взаимосвязь с Программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Программы воспитания МБОУ «Лицей №1» п.Добринка.

Это проявляется в возможности включения школьников в деятельность, организуемую МБОУ «Лицей №1» п.Добринка в рамках модулей «Внеурочная деятельность» программы воспитания.

Особенности работы педагога по программе

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс освоения курса внеурочной деятельности школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

1 класс

Раздел 1. Введение (1ч)

Тема 1. Оздоровительная роль туризма. Ознакомление учащихся с помещениями, сооружениями, где будут проходить занятия, тренировки.

Тема 2. Правила поведения юных туристов. Прогулка, с целью ознакомления знаний о правилах поведения в природе, выработка навыков наблюдательности.

Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (6ч)

Тема 3. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения в туристской прогулке, экскурсии, во время природных явлениях, при встрече с представителями животного мира.

Тема 4. Основы безопасности дома и в школе. Игра "Что делать в случае (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?"

Тема 5. Личное снаряжение и уход за ним. Игра "Собери рюкзачок для туристской прогулки"

Тема 6. Личная гигиена юного туриста. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены.

Тема 7. Питьевой режим на туристской прогулке. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья. Необходимый запас воды для питья и правила ее транспортировки. Рациональное использование.

Тема 8. Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение группового снаряжения. Пользование групповым снаряжением.

Тема 9. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра-соревнование "Качественный ремонт личного снаряжения" (способы штопки, наложение заплат, пришивание пуговиц и пр.)

Тема 10. Организация биваков и охрана природы. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы.

Тема 11. Знакомство с компасом. Практические занятия. Типы компасов. Устройство. Назначение. Определение сторон горизонта.

Тема 12. Туристская группа на туристской прогулке(экскурсии). Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц.

Раздел 3. Азбука топографии (5ч)

Тема 13. Мой дом, моя школа, школьный двор. Экскурсия на школьный двор. Экскурсия по школе.

Тема 14. Изучаем свой микрорайон. Составление плана-карты микрорайона. (улицы, переулки, предприятия, работа с картой микрорайона)

Тема 15. План местности. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, своего дома, своей улицы).

Тема 16. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах, планах водных объектов, сооружений, растительности и др.

Тема 17. Топографический диктант. Топодиктант- хвойный лес, лиственный лес, тропинка, вырубленный лес, железная дорога, река.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)

Тема 18. Ориентирование на местности. Ориентирование у реки, в поле.

Тема 19. Ориентирование по сторонам горизонта, по компасу.

Тема 20. Экскурсионное ориентирование.

Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)

Тема 21. Туризм и здоровье. Личная гигиена туриста. Техника безопасности в походе. Режим. Закаливание.

Тема 22. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка.

Тема 23. Оказание первой доврачебной помощи (при заболевании, при обморожениях, тепловом, солнечном ударе, ожогах потертостях).

Тема 24. Порезы, обработка раны, наложение повязок. Практические занятия.

Тема 25. Способы транспортировки пострадавшего. Практические занятия. Способы транспортировки с использованием простейших средств.

Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)

Тема 26. Родословие. Природное наследие. Рисование на темы "Дом в котором я живу", "Моя любимая игрушка". Составление рассказов о своих друзьях, близких. Ведение дневников наблюдений.

Тема 27. Земляки. Изучение истории школы. Интересные люди школы.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.(5ч)

Тема 28. Пешеходный туризм. Техника передвижений: спуски, подъемы. Переправы через условные препятствия.

Тема 29. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Тема 30. Туристские узлы и их применения.

Тема 31. Виды костров. Как правильно разложить костер. Шалаш. Звездный.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(6ч)

Тема 32. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Подвижные, спортивные игры.

Тема 33. Врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой(соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.

Раздел 9. Летний однодневный поход

2 класс

Раздел 1. Введение (1ч)

Тема 1. Познавательная роль туризма. Рисунки на тему "Как я отдыхал летом. Беседы о русских путешественниках, исследователях.

Тема 2. Правила поведения юных туристов. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов. Подготовка и проведение совместных мероприятий.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)

Тема 3. Основы безопасности в природной среде. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки. Правила поведения во время природных явлений, при встрече с представителями животного мира, при сборе лекарственных трав и т.д.

Тема 4. Основы безопасности дома, в школе и т.д. Правила передвижения на улице и т.д. Игра "Как правильно и быстро среагировать?" (действия в аварийных ситуациях дома и в школе)

Тема 5. Личное снаряжение и уход за ним. Игра" Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки".

Тема 6. Личная гигиена юного туриста. Игра" Упаковка продуктов для туристской прогулки".

Тема 7. Питьевой режим на туристской прогулке. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Тема 8. Групповое снаряжение и уход за ним.

Тема 9. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, проволока, отвертка, шурупы, гвозди, изолента, клей и др.)

Тема 10. Организация биваков и охрана природы. Игра "Выбор места организации бивака по плану местности с учетом требований к биваку, с учетом выполнения необходимых заданий".

Тема 11. Типы костров. Установка палаток. Установка и снятие палаток, защита палаток от дождя.

Тема 12.Туристская группа в походном строю.

Раздел 3. Основы топографии (5ч)

Тема 13. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Составление плана-схемы микрорайона школы. Чтение плана школьного двора.

Тема 14. Условные топографические знаки. Рисовка простейших условных знаков планов местности.

Тема 15. План местности.

Тема 16. Компас, его устройство. Ориентирование по компасу. Определение сторон горизонта. Определение направлений С,З,Ю,В.

Тема 17. Ориентирование по плану-карте. Формирование умений и навыков движения по плану в школьном дворе. Ориентирование по солнцу, объектам растительного мира и т.д.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)

Тема 18. Карта, масштаб. Нарисовать карту.

Тема 19. Расстояние на местности, на карте. Работа на местности. Зарисовки.

Тема 20. Экскурсионное ориентирование.

Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)

Тема 21. Оказание первой доврачебной помощи. При укусах животных, кровососущих насекомых. При отравлении.

Тема 22. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка аптечки Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра "Лучший знахарь"(назначение медикаментов).

Тема 23. Оказание первой доврачебной помощи (при заболевании, при обморожениях, тепловом, солнечном ударе, ожогах потертостях).

Тема 24. Порезы, обработка раны, наложение повязок. Практические занятия.

Тема 25. Способы транспортировки пострадавшего. Практические занятия.

Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)

Тема 26. Родословие. Природное наследие. Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи

Тема 27. Земляки. Изучение истории школы Интересные люди школы, населенного пункта (микрорайона школы).

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм.(5ч)

Тема 28. Пешеходный туризм. Отработка индивидуальной, групповой техники и тактики передвижения. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

Тема 29. Полоса препятствий пешеходного туризма. Занятия на местности. Правила поведения преодоление различных препятствий: по кочкам, по бревну, "мышеловка" и др.

Тема 30. День здоровья "Туристская тропа".

Тема 31. День здоровья "Колесо безопасности".

Тема 32. Игра "Рюкзачок пошел в поход".

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)

Тема 33. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры

Тема 34. Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой(соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.

Раздел 9. Летний однодневный поход

3 класс

Раздел 1. Введение (1ч)

Тема 1. История отечественного туризма. Беседы о отечественных мореплавателях, путешественниках, исследователях. Туристы родного края.

Тема 2. Правила поведения юных туристов. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)

Тема 3. Основы безопасности в природной среде Правила поведения у водоемов, во время различных природных явлениях, при обращении с огнем, при сборе лекарственных трав и др.

Тема 4. Основы безопасности дома, в школе, на улице. Игра "Что делать в случае потери ориентировки в городе?"

Тема 5. Личное снаряжение и уход за ним. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка; индивидуальная регулировка рюкзака).

Тема 6. Личная гигиена юного туриста. Введение дневника наблюдения за самочувствием. Простейшие приемы самомассажа.

Тема 7. Питьевой, солевой режим на туристской прогулке. Питание туристской группы. Составление меню для однодневного туристского похода.

Тема 8. Групповое снаряжение и уход за ним. Использование группового снаряжения во время прогулки, экскурсии.

Тема 9. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра "Как и чем отремонтировать личное снаряжение?"

Тема 10. Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы во время прогулки, экскурсии, походе.

Тема 11. Типы костров. Установка палаток и укрытий. Основные типы туристских костров. Шалаш. Колодец. Таежный. Звездный.

Тема 12. Туристская группа в походном строю. Правила поведения, взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий.

Раздел 3. Основы топографии (5ч)

Тема 13. Микрорайон и город. Составление плана-схемы микрорайона школы и его рисование в условных значках.

Тема 14. Топографическая карта. Простейшие зарисовки (съемки) местности.

Тема 15. Условные топографические знаки. Рисовка условных основных знаков.

Тема 16. Компас, его устройство. Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Ориентирование компаса. Определения азимута на предметы с помощью компаса.

Тема 17. Ориентирование по плану-карте. Движение по карте и при помощи компаса.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)

Тема 18. Туристские должности и обязанности в походе. Распределение туристских должностей и обязанностей.

Тема 19. Ориентирование на местности, на карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом.

Тема 20.Экскурсионное ориентирование.

Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)

Тема 21. Оказание первой доврачебной помощи При ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах.

Тема 22. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка аптечки Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра "Лучший знахарь"(назначение медикаментов).

Тема 23. Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок, жгутов, шин.

Тема 24 Измерение температуры тела, пульса. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья, самочувствия юных туристов.

Тема 25. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из вещей. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)

Тема 26. Родословие. Природное наследие.

Тема 27. Земляки.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм.(5ч)

Тема 28. Пешеходный туризм.

Тема 29. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Тема 30. День здоровья "Лыжня зовет".

Тема 31. День здоровья "Колесо безопасности".

Тема 32. День здоровья " Туристская тропа с преодолением препятствий"

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)

Тема 33. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Тема 34. Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.

Раздел 9. Летний однодневный поход

4 класс

Раздел 1. Введение (1ч)

Тема 1. История отечественного спорта и туризма. Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма.

Тема 2. Правила поведения юных туристов. Основные законы и правила юных туристов. Права и обязанности юных туристов.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)

Тема 3. Основы безопасности в природной среде. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращения с топором при заготовке и разделки дров. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

Тема 4. Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе. Игра "Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице и т.д.) действия в аварийных ситуациях во время экскурсий и т.д.

Тема 5. Личное снаряжение и уход за ним. Игра "Собери рюкзак к туристскому походу"(правильная укладка, упаковка рюкзака).

Тема 6. Личная гигиена юного туриста Комплекс утренней гимнастики. Измерение и фиксация пульса, температуры тела, давления.

Тема 7. Питательной, солевой режим на туристской прогулке. Питание туристской группы.
Тема 8. Групповое снаряжение и уход за ним.

Тема 9. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Тема 10. Организация биваков и охрана природы. Выбор места и его планировка при организации бивака. Устройство костровища и разведение костра из заготовленного топлива. Установка палаток.

Тема 11. Типы костров. Установка палаток и укрытий.

Тема 12. Туристская группа в походном строю.

Раздел 3. Основы топографии (5ч)

Тема 13. Микрорайон и город. Составление плана-схемы и экскурсионных объектов своего города.

Тема 14. Топографическая карта. Условные топографические знаки. Съёмка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками в масштабе.

Тема 15. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по местным признакам: солнцу, облакам, деревьям, ветру и т.д.

Тема 16. Ориентирование по компасу и карте. Правила работы с компасом Движение по азимуту. Игра "Кладоискатели".

Тема 17. Краеведческая игра "Ориентирование".

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)

Тема 18. Туристские должности и обязанности в походе.

Тема 19. Ориентирование на местности, на карте.

Тема 20. Краеведческая игра "Топография и ориентирование".

Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)

Тема 21. Оказание первой доврачебной помощи. Пищевые отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Признаки отравления.

Тема 22. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Комплектность, срок годности медикаментов, их упаковка.

Тема 23. Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок, жгутов, шин.

Тема 24 Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Тема 25. Способы транспортировки пострадавшего.

Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)

Тема 26. Родословие. Природное наследие. Традиции и обряды, народные праздник, гулянья родного города. Экскурсии в городские музеи города.

Тема 27. Земляки. Сбор информации об улицах родного города, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам своего города.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм.(5ч)

Тема 28. Пешеходный туризм. Отработка индивидуальной, групповой техники и тактики передвижения. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

Тема 29. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Тема 30. День здоровья "Лыжня зовет".

Тема 31. День здоровья "Колесо безопасности".

Тема 32. День здоровья "Туристская тропа с преодолением препятствий"

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)

Тема 33. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Тема 34. Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.

Раздел 9. Летний однодневный поход

Тематическое планирование 1 класс.

Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количес т во часов	Форма проведения	Использование при изучении темы ЭОР или ЦОР
Раздел 1. Введение (1ч)			Беседа	
1	Оздоровительная роль туризма. Ознакомление учащихся с помещениями, сооружениями, где будут проходить занятия, тренировки.			
Раздел II. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (6ч)		1	Просмотр фильма	Использование ЭОР
1	Основы безопасности в природной среде. Правила поведения в туристской прогулке, экскурсии, во время природных явлениях, при встрече с представителями животного мира.			
2	Основы безопасности дома и в школе. Игра" Что делать	1	Беседа	Использование ЭОР

	в случае (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)?"			
3	Личное снаряжение и уход за ним. Игра "Собери рюкзачок для туристской прогулки"	1	Беседа	Использование ЭОР
4	Личная гигиена юного туриста. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены.	1	Беседа	Использование ЭОР
5	Питьевой режим на туристской прогулке. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья. Необходимый запас воды для питья и правила ее транспортировки. Рациональное использование.	1	Беседа. Анкетирование	Использование ЭОР
6	Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение группового снаряжения. Пользование групповым снаряжением.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
7	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра-соревнование "Качественный ремонт личного снаряжения"(способы штопки, наложение заплат, пришивание пуговиц и пр.)	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
8	Организация биваков и охрана природы. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
9	Знакомство с компасом. Практические занятия.	1	Беседа. Практическое	Использование ЭОР

	Типы компасов. Устройство. Назначение. Определение сторон горизонта.		занятие.	
10	Туристская группа на туристской прогулке(экскурсии). Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
Раздел III. Азбука топографии (5ч)				
11	Мой дом, моя школа, школьный двор. Экскурсия на школьный двор. Экскурсия по школе.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
12	. Изучаем свой микрорайон. Составление плана-карты микрорайона. (улицы, переулки, предприятия, работа с картой микрорайона)	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
13	План местности. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, своего дома, своей улицы).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
14	Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах, планах водных объектов, сооружений, растительности и др.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
15	Топографический диктант. Топодиктант- хвойный лес, лиственный лес, тропинка, вырубленный лес, железная дорога, река.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР

	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)			
16	Ориентирование на местности. Ориентирование у реки, в поле.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
17	Ориентирование по сторонам горизонта, по компасу.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
18	Экскурсионное ориентирование.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)			Использование ЭОР
19	Туризм и здоровье. Личная гигиена туриста. Техника безопасности в походе. Режим. Закаливание.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
20	Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
21	Оказание первой доврачебной помощи (при заболевании, при обморожениях, тепловом, солнечном ударе, ожогах потертостях).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
22	Порезы, обработка раны, наложение повязок. Практические занятия.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР

23	Способы транспортировки пострадавшего. Практические занятия. Способы транспортировки с использованием простейших средств.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)			
24	Родословие. Природное наследие. Рисование на темы "Дом в котором я живу", "Моя любимая игрушка". Составление рассказов о своих друзьях, близких. Ведение дневников наблюдений.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности. Использование ЭОР	Использование ЭОР
25	Земляки. Изучение истории школы. Интересные люди школы.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.(4ч)			
26	Пешеходный туризм. Техника передвижений: спуски, подъемы. Переправы через условные препятствия.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
27	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
28	Туристские узлы и их	1	Беседа. Практическое	Использование ЭОР

	применения.		занятие. Занятие на местности.	
29	Виды костров. Как правильно разложить костер. Шалаш. Звездный.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)			
30	Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации. Подвижные, спортивные игры.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
31	Врачебно-медицинская диагностика Проведение в игровой(соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
32	Раздел 9. Летний однодневный поход			

Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Форма проведения	Использование при изучении темы ЭОР или ЦОР
--------------	------------------------------------	-------------------------	-------------------------	--

Раздел 1. Введение (1ч)				
1	Познавательная роль туризма. Рисунки на тему "Как я отдыхал летом. Беседы о русских путешественниках, исследователях. Правила поведения юных туристов. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов. Подготовка и проведение совместных мероприятий.		Беседа	
Раздел II. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (6ч)			Просмотр фильма	Использование ЭОР
2	Основы безопасности в природной среде. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки. Правила поведения во время природных явлений, при встрече с представителями животного мира, при сборе лекарственных трав и т.д.	1		
3	Основы безопасности дома, в школе и т.д. Правила передвижения на улице и т.д. Игра "Как правильно и быстро среагировать?" (действия в аварийных ситуациях дома и в школе)	1	Беседа	Использование ЭОР
4	Личное снаряжение и уход за ним. Игра "Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР

5	Личная гигиена юного туриста. Игра "Упаковка продуктов для туристской прогулки".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.седа	Использование ЭОР
6	Питьевой режим на туристской прогулке. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.	1	Беседа. Анкетирование	Использование ЭОР
7	Групповое снаряжение и уход за ним.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
8	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, проволока, отвертка, шурупы, гвозди, изолента, клей и др.)	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
9	Организация биваков и охрана природы. Игра "Выбор места организации бивака по плану местности с учетом требований к биваку, с учетом выполнения необходимых заданий."	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
10	Типы костров. Установка палаток. Установка и снятие палаток, защита палаток от дождя.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
11	Туристская группа в походном строю.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
Раздел III. . Основы топографии (5ч)		1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
12	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Составление плана- схемы микрорайона школы.			

	Чтение плана школьного двора.			
13	. Условные топографические знаки. Рисовка простейших условных знаков планов местности.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
14	План местности.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
15	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу. Определение сторон горизонта. Определение направлений С,З,Ю,В.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
16	Ориентирование по плану-карте. Формирование умений и навыков движения по плану в школьном дворе. Ориентирование по солнцу, объектам растительного мира и т.д.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)			
17	Карта, масштаб. Нарисовать карту.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
18	. Расстояние на местности, на карте. Работа на местности. Зарисовки.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
19	Экскурсионное ориентирование.	1	Беседа. Практическое	Использование ЭОР

			занятие.	
	Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)			Использование ЭОР
20	Оказание первой доврачебной помощи. При укусах животных, кровососущих насекомых. При отравлении.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
21	Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка аптечки Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра "Лучший знахарь"(назначение медикаментов).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
22	Оказание первой доврачебной помощи (при заболевании, при обморожениях, тепловом, солнечном ударе, ожогах потертостях).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
23	Порезы, обработка раны, наложение повязок. Практические занятия.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
24	. Способы транспортировки пострадавшего. Практические занятия.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)			

25	Родословие. Природное наследие. Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности. Использование ЭОР	Использование ЭОР
26	Земляки. Изучение истории школы Интересные люди школы, населенного пункта (микрорайона школы).	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 7. спортивно-оздоровительный туризм. (5ч)			
27	Пешеходный туризм. Отработка индивидуальной, групповой техники и тактики передвижения. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.	2	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
28	Полоса препятствий пешеходного туризма. Занятия на местности. Правила поведения преодолении различных препятствий: по кочкам, по бревну, "мышеловка" и др. Тема 30. День здоровья "Туристская тропа".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
29	День здоровья "Колесо безопасности".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
30	Игра "Рюкзачок пошел в поход".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие	Использование ЭОР

			на местности.	
	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)			
31	Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры	4	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
32	Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой(соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.	3	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
33	Раздел 9. Летний однодневный поход			

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Форма проведения	Использование при изучении темы ЭОР или ЦОР
Раздел 1. Введение (1ч)			Беседа	
1	История отечественного туризма. Беседы о отечественных мореплавателях,			

	путешественниках, исследователях. Туристы родного края.			
Раздел II. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)			Просмотр фильма	Использование ЭОР
2	Основы безопасности в природной среде Правила поведения у водоемов, во время различных природных явлениях, при обращении с огнем, при сборе лекарственных трав и др.	1		
3	Основы безопасности дома, в школе, на улице. Игра "Что делать в случае потери ориентировки в городе?"	1	Беседа	Использование ЭОР
4	Личное снаряжение и уход за ним. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка; индивидуальная регулировка рюкзака).	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
5	Личная гигиена юного туриста. Введение дневника наблюдения за самочувствием. Простейшие приемы самомассажа.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
6	Питьевой, солевой режим на туристской прогулке. Питание туристской группы. Составление меню для однодневного	1	Беседа. Анкетирование	Использование ЭОР

	туристского похода.			
7	Групповое снаряжение и уход за ним. Использование группового снаряжения во время прогулки, экскурсии.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
8	Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра "Как и чем отремонтировать личное снаряжение?"	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
9	Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы во время прогулки, экскурсии, походе.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
10	Типы костров. Установка палаток и укрытий. Основные типы туристских костров. Шалаш. Колодец. Таежный. Звездный.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
11	Туристская группа в походном строю. Правила поведения, взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
Раздел III. . Основы топографии (5ч)				
12	Микрорайон и город. Составление плана-схемы микрорайона школы и его рисование в условных значках.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР

13	Топографическая карта. Простейшие зарисовки (съёмки) местности.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
14	Условные топографические знаки. Рисовка условных основных знаков.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
15	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу. Правила работы с компасом. Ориентирование компаса. Определения азимута на предметы с помощью компаса.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
16	. Ориентирование по плану-карте. Движение по карте и при помощи компаса.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)			
17	Туристские должности и обязанности в походе. Распределение туристских должностей и обязанностей.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
18	Ориентирование на местности, на карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
19	Экскурсионное ориентирование.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)			Использование ЭОР
20	Оказание первой доврачебной помощи При	1	Беседа. Практическое	Использование ЭОР

	ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах.		занятие.	
21	Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка аптечки Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра "Лучший знахарь"(назначение медикаментов).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
22	Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка аптечки Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковка. Игра "Лучший знахарь"(назначение медикаментов).	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
23	Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок, жгутов, шин.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
24	Измерение температуры тела, пульса. Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья, самочувствия юных туристов.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
25	Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из вещей. Взаимопомощь при			

	транспортировки пострадавшего.			
	Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)			
26	Родословие. Природное наследие.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности. Использование ЭОР	Использование ЭОР
27	Земляки.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 7. спортивно-оздоровительный туризм. (5ч)			
28	Пешеходный туризм.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
29	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
30	День здоровья "Лыжня зовет".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
31	День здоровья "Колесо"	1	Беседа.	Использование ЭОР

	безопасности".		Практическое занятие. Занятие на местности.	
32	День здоровья " Туристская тропа с преодолением препятствий"		Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)			
33	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	4	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
34	Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.	3	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 9. Летний однодневный поход			

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Форма проведения	Использование при изучении темы ЭОР или ЦОР
	Раздел 1. Введение (1ч)			

1	История отечественного спорта и туризма. Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма.		Беседа	
Раздел II. Туристско-бытовые навыки юного туриста (6ч)			Просмотр фильма	Использование ЭОР
2	Основы безопасности в природной среде. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращения с топором при заготовке и разделки дров. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.	1		
3	Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе. Игра "Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице и т.д.) действия в аварийных ситуациях во время экскурсий и т.д.	1	Беседа	Использование ЭОР
4	Личное снаряжение и уход за ним. Игра "Собери рюкзак к туристскому походу"(правильная укладка, упаковка рюкзака).	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
5	Личная гигиена юного туриста Комплекс утренней гимнастики. Измерение и фиксация пульса, температуры тела,	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие	Использование ЭОР

	давления.		на местности.	
6	Питьевой, солевой режим на туристской прогулке. Питание туристской группы.	1	Беседа. Анкетирование	Использование ЭОР
7	Групповое снаряжение и уход за ним.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
8	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
9	Организация биваков и охрана природы. Выбор места и его планировка при организации бивака. Устройство костровища и разведение костра из заготовленного топлива. Установка палаток.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
10	Типы костров. Установка палаток и укрытий.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
11	Туристская группа в походном строю.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
Раздел III. . Основы топографии (5ч)				
12	Микрорайон и город. Составление плана-схемы и экскурсионных объектов своего города.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
13	Топографическая карта. Условные топографические знаки. Съёмка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР

	условными знаками в масштабе.			
14	Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по местным признакам: солнцу, облакам, деревьям, ветру и т.д.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
15	Ориентирование по компасу и карте. Правила работы с компасом Движение по азимуту. Игра "Кладоискатели".	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
16	Краеведческая игра "Ориентирование".	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.(3ч)			
17	Туристские должности и обязанности в походе.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
18	Ориентирование на местности, на карте.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
19	Краеведческая игра и "Топография ориентирование".	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 5. В гостях у доктора Айболита.(5ч)			Использование ЭОР
20	Оказание первой доврачебной помощи. Пищевые отравления.	1	Беседа. Практическое	Использование ЭОР

	Сроки хранения пищи и продуктов. Признаки отравления.		занятие.	
21	Походная медицинская аптечка. Индивидуальная походная аптечка. Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Комплектность, срок годности медикаментов, их упаковка.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
22	Обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок, жгутов, шин.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
23	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Тема 25. Способы транспортировки пострадавшего.	1	Беседа. Практическое занятие.	Использование ЭОР
	Раздел 6. Основы краеведения. (2ч)			
26	Родословие. Природное наследие. Традиции и обряды, народные праздники, гулянья родного города. Экскурсии в городские музеи города.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности. Использование ЭОР	Использование ЭОР
27	Земляки. Сбор информации об улицах родного города, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам своего города.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР

	Раздел 7. спортивно-оздоровительный туризм.(5ч)			
28	Пешеходный туризм. Оработка индивидуальной, групповой техники и тактики передвижения. Оработка практических умений и навыков преодоления препятствий.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
29	Полоса препятствий пешеходного туризма.	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
30	День здоровья "Лыжня зовет".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
31	День здоровья "Колесо безопасности".	1	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
32	День здоровья "Туристская тропа с преодолением препятствий"		Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.(7ч)			
33	Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Упражнения на развитие	4	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР

	быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.			
34	Психолого-педагогическая, врачебно-медицинская диагностика. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало и конец года.	3	Беседа. Практическое занятие. Занятие на местности.	Использование ЭОР
	Раздел 9. Летний однодневный поход			