**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Юнитур»**

на 2023-2024 учебный год

год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 7-10 лет

Автор составитель:

Зайцева Ольга Петровна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа модуля**

**Цель:** Формирование всесторонне развитой личности посредством удовлетворения индивидуально-личностных, духовно-нравственных, социально-культурных потребностей детей через занятия туризмом и краеведением.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование фундамента туристско-краеведческих и экологических знаний;

- воспитание бережного отношения к природе.

- ознакомление с основными правилами техники безопасности.

- организация быта в походе, экспедиции.

- формирование умения работать в спортивном и тренажерном зале.

**Развивающие:**

- развитие у обучающихся наблюдательности и внимательности;

- развитие у обучающихся физических качеств, необходимых в повседневной жизни;

-развитие любознательности, эрудированности, пытливости, проницательности;

- гармоничное развитие интеллектуальных и творческих способностей детей.

**Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся ответственность за свои поступки и овладение навыками грамотного поведения в походе;

- формировать у обучающихся собственное мнение и самостоятельное восприятие происходящего вокруг;

- создание условий для общения и сотрудничества в коллективе

- создание условия для оздоровления и физического развития обучающихся, обогащения их духовного мира.

**Планируемые результаты**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических тренировках, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

**К концу обучения обучающиеся должны:**

**Знать:**

- правила поведения юных туристов;

- требования техники безопасности в походе;

- правила поведения в природной среде, в школе, дома;

-перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

-правила обустройства бивуака;

-нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

-историю семьи, школы;

-основы топографии и ориентирования;

-значение и правила применение узлов.

**Уметь:**

-применять указанные знания на практике;

-ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

-выполнять общие обязанности участника похода;

-обустраивать бивак;

-завязывать узлы (прямой, восьмерка, проводника)

-выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

**Содержание модуля**

1. **Введение (2ч.)**

Теория – 2ч

1.1. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

**2. Правила поведения юных туристов (4ч.)**

Теория – 2 часа

Практика – 2 часа

2.1. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

2.2. Прогулка по микрорайону школы с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

**3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. (40 ч.)**

Теория – 20 часов

Практика – 20 часов

3.1.Что взять с собой в поход? Названия туристского снаряжения (рюкзак, туристский коврик, спальный мешок), для чего используется данное снаряжение.Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

3.2. Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».

3.3. Групповое снаряжение туристской группы. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

3.4. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Ремонт личного и группового снаряжения.

3.5. Практическое занятие. Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, пришивания пуговиц и пр.)

3.6. Что такое «бивак»? Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

3.7. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

3.8. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

3.9. Практическое занятие.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке). Установка палаток типа: «домик», дуговая; размещение в них вещей. Разборка и упаковка палаток. Разведение костра.

3.10. Типы веревок. Работа с веревкой. Бухтование.

3.11. Туристские узлы. Вязка узлов («прямой», «проводника» и др.)

3.12. Туристская группа на прогулке (экскурсии). Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

3.13. Распределение обязанностей в группе. Обязанности ответственных лиц в группе. Краткие обязанности постоянных должностей в группе: командир, завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др. Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. д.)

3.14. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

3.15. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Составление меню на однодневный поход.

**4. Азбука безопасности (10 ч.)**

Теория – 3 часа

Практика – 7 часов

4.1. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе. Телефоны срочной помощи (при пожаре, скорая помощь, при запахе газа)

4.2. Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».

4.3. Правила поведения в общественных местах (кино, театр, музей)

4.4. Экскурсия в музей пожарной охраны.

**5.Азбука лыжного туризма (6 ч.)**

Теория – 1 час

Практика -5 часов

7.1.Правильный подбор лыж, одежды. Техника безопасности. Правила движения.

7.2. Управление лыжами на месте. Упражнения для владения лыжами.

7.3. Практические занятия. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 -2 кг в рюкзачке.

**6. Родословие (8 ч.)**

Теория – 4 часа

Практика – 4 часа

6.1. Семья. Состав семьи. Семейные традиции и семейные праздники.

6.2. Что такое «семейное древо?»

6.3. Практические занятия. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.4. Составление «семейного древа»

**7. Азбука топографии и ориентирования (24ч.)**

Теория – 9 часов

Практика – 15 часов

5.1. Мой дом, моя школа, школьный двор. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

5.2 Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты.

5.3. Практическое занятие. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

5.4. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

5.5. Рисовка условных знаков. Топографический диктант.

5.6. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам

5.7. Компас и его устройство.

5.8.Что такое спортивная карта? Условные знаки спортивных карт (знаки дистанции, дороги, здания) (старт, финиш, КП-контрольный пункт).

5.9. Практическое занятие. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке с помощью компаса.

5.10. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера). Измерение своего среднего шага.

5.11. Тренировка глазомера. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

**8. Моя школа (2 ч.)**

Теория -2 часа

8.1.Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

8.2. Работа по созданию летописи класса, сбор материала. Ведение летописи класса.

**9. Природа родного края (22 ч.)**

Теория – 8 часов

Практика – 14 часов

9.1**.** Что такое «природа»? Значение природы в жизни человека. Взаимосвязь различных компонентов природы.

9.2. Природоохранная деятельность юного туриста. Правила поведения на природе.

9.3. Что такое лес? Экосистема леса. Экологическое состояние природных объектов Липецкого края.

9.4. Растения (хвойные и лиственные) нашего края.

9.5. Экскурсия в парковую зону с целью выявления разных пород деревьев. Выполнение краеведческих заданий.

9.6. Обитатели леса и луга (типичные виды). «Красная книга» растений и животных края.

9.7. Растения – «живые барометры», животные - «синоптики» – помощники юных туристов.

9.8. Лекарственные растения (ромашка, шиповник, подорожник, крапива). Лечебные свойства.

9.9. Ягоды, грибы родного края.

9.10.Перелетные и зимующие птицы. Изготовление домиков для птиц.

9.11. Прогулка в парковую зону. Выполнение практических заданий.

**10. Личная гигиена юного туриста и первая доврачебная помощь (14 ч.)**

Теория – 8 часов

Практика -6 часов

10.1. Личная гигиена юного туриста. Закаливание. Правила соблюдения личной гигиены в походе. Требования к личному снаряжению. Обязанности санитара туристской группы

10.2. Травмы. Характеристика травм. Способы обработки.

10.3. Обработка ран. Правила наложения повязок. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

10.4. Игра «Айболит». Первая доврачебная помощь.

10.5. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Наполнение аптечки, назначение медикаментов.

10.6. Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии).

**11. Город, в котором мы живем** **(18 ч.)**

Теория -8 часов

Практика- 10 часов

11.1. Краткая история города Липецка.

11.2. Природные и климатические особенности родного города.

11.3. Достопримечательности города Липецка.

11.4. Экскурсия по историческому центру г. Липецка. Выполнение практических заданий

11.5. Промышленные предприятия г. Липецка

11.6. Игра-путешествие «Знаешь ли ты свой город?». Конкурс рисунков «Мой любимый город».

**12. Азбука пешеходного туризма (22 ч.)**

Теория – 7 часов

Практика -15 часов

12.1. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград, крутых склонов.

12.2. Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам.

12.3. Полоса препятствий пешеходного туризма. Дистанция соревнований: разметка, маркировка. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды, права и обязанности в команде на соревнованиях.

12.4. Отработка навыков прохождения полосы препятствий лично и в команде.

**13. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (26 ч.)**

Теория 2 часа

Практика -24 часа

13.1. Режим дня, правильное питание;

13.2. Освоение основ техники бега;

13.3. Упражнения на развитие быстроты;

13.4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;

13.5 Упражнения на развитие силы, выносливости;

13.6.Упражнения на развитие гибкости и координации;

13.7. Гимнастические упражнения;

13.8. Народные игры;

13.9. Спортивные игры;

13.10. Игры с разделением на команды и без разделения;

13.11. Игры на внимание, сообразительность и координацию;

13.12. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов.

**14. Городские туристско-спортивные и краеведческие мероприятия согласно алана учреждения (16 ч.)**

**Практика – 16 часов**

**15. Промежуточная и итоговая аттестация (4 ч.)**

Теория – 2 часа

Практика – 2 часа

**Календарно–тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **218** | **75** | **143** |
|  | 01.09.2023 | Введение. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.2023 | Правила поведения юных туристов. спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Знакомство с кодексом чести юного туриста | 2 | 2 |  |
|  | 06.09.2023 | Правила поведения юных туристов. Прогулка по микрорайону с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности | 2 |  | 2 |
|  | 08.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Что взять с собой в поход? Названия предметов туристского снаряжения его использование | 2 | 1 | 1 |
|  | 11. 09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Требования к упаковке продуктов. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением | 2 | 1 | 1 |
|  | 13.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Игра «Собери рюкзак для туристской прогулки» | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Групповое снаряжение туристской группы. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение | 2 | 2 |  |
|  | 20.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора, его назначение. Ремонт личного и группового снаряжения | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Что такое «бивак»? Бивак на туристской прогулке. Требования при устройстве бивака  | 2 | 2 |  |
|  | 25.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты) | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Палатка, правила установки. Правила поведения в палатке | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.09.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Отработка навыков установки палатки | 2 |  | 2 |
|  | 02. 10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Отработка навыков установки палатки | 2 |  | 2 |
|  | 04.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Различные типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём | 2 | 2 |  |
|  | 06.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палаток разного типа. Костер, его виды | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Типы веревок. Работа с веревкой. Бухтование | 2 | 1 | 1 |
|  | 11.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Туристские узлы. Вязка узлов | 2 | 1 | 1 |
|  | 13.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Туристская группа на прогулке. Организация привалов. Виды привалов. Правила передвижения  | 2 | 2 |  |
|  | 16.10.2023 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.2023 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Распорядок дня юного туриста. Распределение обязанностей в группе  | 2 | 2 |  |
|  | 23.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Питьевой режим во время туристской прогулки  | 2 | 2 |  |
|  | 25.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Значение правильного питания в походе. Набор продуктов для похода. Составление меню на однодневный поход | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.10.2023 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Прогулка по населенному пункту (окрестностям школы) для отработки навыков подготовки к туристским мероприятиям | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.2023 | Азбука безопасности. Правила поведения во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения при различных природных явлениях  | 2 | 2 |  |
|  | 01.11.2023 | Азбука безопасности. Игровые ситуации: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Что делать в случае чрезвычайных ситуаций в быту?» | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.2023 | Азбука безопасности. Правила поведения в общественных местах (кино, театр, музей) | 2 | 1 | 1 |
|  | 08.11.2023 | Азбука безопасности. Экскурсия в музей пожарной охраны  | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2023 | Азбука безопасности. Экскурсия в музей пожарной охраны  | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.2023 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) | 2 | 1 | 1 |
|  | 15.11.2023 | Азбука лыжного туризма. Правильный подбор лыж, одежды. Техника безопасности. Правила движения | 2 | 1 | 1 |
|  | 17.11.2023 | Азбука лыжного туризма. Управление лыжами на месте. Упражнения для владения лыжами | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.2023 | Азбука лыжного туризма. Практическое занятие. Ходьба на лыжах | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2023 | Родословие. Семья. Состав семьи. Семейные традиции и семейные праздники | 2 | 2 |  |
|  | 24.11.2023 | Родословие. Что такое «семейное древо?» | 2 | 2 |  |
|  | 27.11.2023 | Родословие. Практические занятия. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка» | 2 |  | 2 |
|  | 29.11.2023 | Родословие. Составление «семейного древа» | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор. Планы помещений, зданий, сооружений школьного двора | 2 | 2 |  |
|  | 04.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, схеме или плане. Рисовка плана класса, комнаты и т.д.  | 2 | 1 | 1 |
|  | 06.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах. Простейшие условные знаки | 2 | 2 |  |
|  | 11.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Условные знаки. Топографический диктант | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по местным признакам | 2 | 1 | 1 |
|  | 15.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Компас и его устройство | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Что такое спортивная карта? Условные знаки спортивных карт | 2 | 2 |  |
|  | 20.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Ориентирование с использованием легенды с помощью компаса | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Измерение расстояний различными способами. Измерение своего среднего шага | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Тренировка глазомера. Упражнения на прохождение отрезков различной длины  | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2023 | Азбука топографии и ориентирования. Ориентирование с использованием легенды с помощью компаса | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | Моя школа. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Выдающиеся люди | 2 | 2 |  |
|  | 10.01.2024 | Природа родного края. Что такое «природа»? Значение природы в жизни человека. Взаимосвязь различных компонентов природы | 2 | 2 |  |
|  | 12.01.2024 | Природа родного края. Природоохранная деятельность юного туриста. Правила поведения на природе | 2 | 2 |  |
|  | 15.01.2024 | Природа родного края. Что такое лес?Экологическое состояние природных объектов Липецкого края  | 2 | 2 |  |
|  | 17.01.2024 | Природа родного края. Растения (хвойные и лиственные) нашего края | 2 | 2 |  |
|  | 19.01.2024 | Природа родного края. Экскурсия в парковую зону с целью выявления разных пород деревьев. Выполнение краеведческих заданий | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.2024 | Природа родного края. Обитатели леса и луга (типичные виды). «Красная книга» растений и животных края | 2 | 2 |  |
|  | 24.01.2024 | Природа родного края. Растения - «живые барометры», животные – «синоптики» - помощники юных туристов | 2 | 2 |  |
|  | 26.01.2024 | Природа родного края. Лекарственные растения (ромашка, шиповник, подорожник, крапива). Лечебные свойства  | 2 | 2 |  |
|  | 29.01.2024 | Природа родного края. Ягоды, грибы родного края | 2 | 2 |  |
|  | 31.01.2024 | Природа родного края. Перелетные и зимующие птицы. Изготовление домиков для птиц | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.2024 | Природа родного края. Прогулка в парковую зону. Выполнение практических задания | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Личная гигиена юного туриста. Закаливание | 2 | 2 |  |
|  | 07.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Правила соблюдения личной гигиены в походе. Требования к личному снаряжению. Обязанности санитара туристской группы | 2 | 2 |  |
|  | 09.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Травмы. Характеристика травм. Способы обработки | 2 | 2 |  |
|  | 12.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Обработка ран. Правила наложения повязок. Материалы для обработки ран и наложения повязок | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Игра «Айболит». Первая доврачебная помощь  | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Наполнение аптечки, назначение медикаментов | 2 | 2 |  |
|  | 19.02.2024 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии), похода, соревнований | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2024 | Город, в котором мы живем. Краткая история города Липецка | 2 | 2 |  |
|  | 26.02.2024 | Город, в котором мы живем. Природные климатические особенности родного города | 2 | 2 |  |
|  | 28.02.2024 | Город, в котором мы живем. Достопримечательности города Липецка | 2 | 2 |  |
|  | 01.03.2024 | Город, в котором мы живем. Экскурсия по историческому центру города Липецка | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.2024 | Город, в котором мы живем. Промышленные предприятия города Липецка  | 2 | 2 |  |
|  | 06.03.2024 | Город, в котором мы живем. Игра-путешествие «Знаешь ли ты свой город?» | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2024 | Город, в котором мы живем. Конкурс рисунков «Мой любимый город» | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2024 | Город, в котором мы живем. Экскурсия по историческому центру города Липецка. Выполнение практических заданий | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | Азбука пешеходного туризма. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения) | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.03.2024 | Азбука пешеходного туризма. Организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград, крутых склонов | 2 | 1 | 1 |
|  | 20.03.2024 | Азбука пешеходного туризма. Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Азбука пешеходного туризма.Преодоление завалов. Движение по лесным массивам | 2 | 2 |  |
|  | 25.03.2024 | Азбука пешеходного туризма.Полоса препятствий пешеходного туризма. Дистанция соревнований: разметка, маркировка | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.03.2024 | Азбука пешеходного туризма. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.03.2024 | Азбука пешеходного туризма. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды, права и обязанности в команде на соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
|  | 01.04.2024 | Азбука пешеходного туризма. Отработка навыков прохождения полосы препятствий лично и в команде | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2024 | Азбука пешеходного туризма. Отработка навыков прохождения полосы препятствий лично и в команде | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2024 | Азбука пешеходного туризма Отработка навыков прохождения полосы препятствий лично и в команде | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.2024 | Азбука пешеходного туризма. Отработка навыков прохождения полосы препятствий лично и в команде | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Режим дня, правильное питание | 2 | 2 |  |
|  | 17.04.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Освоение основ техники бега | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 22.04. 2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости и координации | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Гимнастические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024 | Город, в котором мы живем. Экскурсия по историческому центру города Липецка | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Народные игры | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры  | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Игры с разделением на команды и без разделения | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность и координацию | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2024 | Итоговая аттестация. Тестирование. Контрольные испытания | 2 | 1 | 1 |
|  | 24.05.2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.2024 | Спортивное мероприятие согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.2024 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации**

**I. Тестирование:**

1. Перечислите виды туризма:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование

личное снаряжение групповое снаряжение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие обязанности есть в туристской группе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Назови типы костров:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Назовите свой родной город\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Разгадай кроссворд, о животных, обитающих в Липецкой области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Б |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Е |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Л |  |  |  |  |  |
|  |  |  | К |  |  |  |  |  |
|  |  |  | А |  |  |  |  |  |

7. Разгадай кроссворд, о деревьях, растущих на территории Липецкой Области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Б** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Е** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Р** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Е** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **З** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **А** |  |  |  |  |  |

8. Напиши цифру герба г. Липецка\_\_\_\_



**1. 2.**

**3.**

9.Что входит в наполнение индивидуальной аптечки?

10. Что такое «семейное древо?

**II. Контрольные испытания:**

Участие в туристской эстафете.

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I.Тестирование**

**Задание №1:** представлены названия узлов и их изображения, необходимо правильно их сопоставить (проводник, восьмерка, штык, стремя, прямой узел);

|  |  |
| --- | --- |
| **Штык** |  |
| **Проводник восьмерка** |  |
| **Проводник** |  |
| **Австрийский проводник** |  |
| **Стремя** |  |
| **Прямой узел** |  |

**Задание № 2**

Представлен список вещей. Выписать то, что необходимо в походе.

1. Палатка
2. Миска
3. Шахматы
4. Мяч
5. Коврик
6. Матрас
7. Подушка
8. Ложка
9. Котелки
10. Рюкзак
11. Компьютер
12. Зубная щетка и паста
13. Топор
14. Спички
15. Зонтик

**Задание №3:** необходимо на время завязать несколько узлов (проводник, восьмерка, стремя, прямой).

**Задание №4:** «Родословная» - необходимо соотнести определение и термин кровного родства, расставив правильно цифры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Бабушка** |  | Каждый из сыновей одних родителей |
| 2. | Брат |  | Отец отца или мамы |
| 3. | Тётя  |  | Сын дочери |
| 4. | Внук |  | Каждая из дочерей одних родителей |
| 5. | Дядя |  | Сын брата или сестры |
| 6. | Дедушка |  | Сестра папы или мамы |
| 7. | Сестра | **1.** | **Мама папы или мамы** |
| 8. | Племянник  |  | Брат мамы или папы |

**Задание №5**: «География Липецкого края» - нанести на контурную карту Липецкой области названия городов и крупных рек (**Города:** Липецк, Елец, Данков, Усмань, Задонск, Грязи, Лебедянь, Чаплыгин. **Реки:** Воронеж, Дон, Сосна, Красивая Меча).

**Задание №6:** «Костры» на время, используя веточки, изобразить предложенные виды костров (звезда, колодец, нодья, таёжный, шалаш).

**Задание №7**

1. Подбери к каждому знаку правильную надпись.

а)  г) 

б)  д) 

в)  е) 

1.Самый крутой склон на юго-западе

2.Две вершины, из которых южная - выше

3.Гора, практически отвесно обрывается к востоку

4.Южный и северный склоны очень крутые

5.На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.

6.Ровноевыполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.

**Задание №8**

1.Найдите профиль холма, соответствующий рисунку





**Задание № 9**

1. Нарисуйте условные знаки в соответствии с названием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Названиезнаков | Знаки |
| 1 | Земляной обрыв |  |
| 2 | Бугор |  |
| 3 | Воронка |  |
| 4 | Растительность легкопроходимая в определенном направлении |  |
| 5 | Развалины |  |
| 6 | Преодолимая ограда |  |

**Задание №10.**

**1. Для чего нужен компас?**

1.Для того, чтобы находить дорогу

2.Для того, чтобы определять стороны горизонта

3.Для того, чтобы не заблудиться

**II.Контрольные испытания**

Туристический слёт

**Методические материалы**

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

# **Законы юного туриста-краеведа.**

1. Закон высокой идеи.

Люби Родину: в путешествиях стремись познать свой отчий край, улучшить окружающий мир и крепить согласие между людьми.

2. Закон движения вперед, непрерывного совершенствования.

- Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперед и только все вместе!

- Расширяй и углубляй свои знания, узнай о выдающихся путешественниках, землепроходцах.

- Учись быть исследователем.

- Повышай туристско-краеведческое мастерство, овладевай всеми походными должностями.

- Будь дисциплинированным и ответственным.

* Слово руководителя и командира - закон.

Вперед через трудности к победе!

3. Закон системы.

Турист - краевед трижды проходит маршрут:

- когда готовится к путешествию,

- когда его проводит,

- когда подводит итоги путешествия.

4. Закон безопасности.

*-* строго соблюдай в пути, на привале правила безопасности при любом способе передвижения.

5. Закон дела:

- думать коллективно, действовать оперативно, спорить доказательно для всех обязательно,

- критикуя, предлагай, предлагая - помогай выполнить,

- каждое дело творчески, иначе зачем,

- сделал сам, помоги товарищу - это ускорит общую работу,

- тяжело в учении - легко в жизни,

- твори по законам красоты.

6. Закон коллектива:

- в путешествии коллективное - сначала, личное - потом,

- подчиняйся мнению коллектива, даже если не согласен,

- умей дружить: сочетать «я», и «мы», «мы» и «я», дорожить дружбой товарищей и честью своего коллектива. Твое поведение, том числе на маршруте, характеризует коллектив (оценивает).

7. Закон товарищества:

- дружбу так принимать нужно: общие недостатки исправлять дружно,

- один за всех, все за одного,

- все вместе, все поровну,

- критикуя товарища, будь доброжелателен: осуждай поступок идею, ошибку, а не самого товарища,

- относись к людям так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе.

8. Закон общения («Души прекрасные порывы»).

Будь готов без колебаний:

- идти на спасение человека (своего или чужого),

- поделиться снаряжением, продуктами с нуждающимися,

- помочь другим своим опытом (рассказать, показать, помочь выполнить),

- создать дружескую обстановку другим туристам, встретившимся в пути,

- помочь местному населению в чем-либо.

9. Закон гуманизма и уважения:

- уважай родителей, помогай им во всем; из многодневного путешествия пришли о себе весточку или позвони,

- уважай старших, девочек,

- заботься о младших; помоги туристятам освоить закон трех «не»: в походе нет «не буду», «не хочу», «не умею»,

- уважай местное население: будь вежлив, предупредителен, считайся с местными обычаями и традициями,

- в походе идти по силам слабейшего («семеро одного ждут»).

10. Закон лидерства.

При выполнении своих функций по должности ты - руководитель группы, своем деле знаток, организатор:

- научи товарища всему хорошему, что умеешь сам.

11. Закон здорового образа жизни.

- Закаляй себя. Соблюдай правила личной гигиены, режим бодрствования и сна.

- Бой бессмысленному времяпрепровождению.

- В походе турист не имеет права скрывать состояние своего здоровья.

Помни, что путешествуют хорошо только духовно и физически здоровые люди.

12. Закон стойкости.

- Не пищать! Не важно, какая погода; важно, какое снаряжение и настроение.

- Будь хозяином своего настроения, не поддавайся трудностям.

- Турист дружит с песней.

13. Закон завершённости

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования** |
| рюкзак | **1** | **60%** |
| палатка | **1** | **60%** |
| коврик туристский | **5** | **90%** |
| спальный мешок | **1** | **60%** |
| котелок | **1** | **30%** |
| костровые принадлежности | **1** | **30%** |
| Спортивный инвентарь: |
| мячи | **5** | **90%** |
| скакалки | **7** | **90%** |
| компас | **1** | **60%** |
| аптечка | **1** | **80%** |
| секундомер | **1** | **80%** |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, Зайцева Ольга Петровна. Образование высшее. ЛГПУ, 2014 год. Специальность «Биология и химия», квалификация «учитель биологии и химии». Действующий спортсмен в составе Сборной Липецкой области. Судья I категории по спортивному туризму

**Список литературы**

1. Самарина И.А. основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие.–М., ФЦДЮТиК, 2007.–276 с.
2. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М., «Знание», 1974.–104 с.
3. Природа Липецкой области и ее охрана. Выпуск 12.-Липецк: ООО «Информ», 2006.-208 с.
4. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998 гг.//Авт-сост. Ю.С. Константинов.–М.: ЦДЮТур, 1998. 176 с.
5. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся/Автор-сост. А.Г. Маслов.–М.: Издательство ЦДЮТур РФ.–56 с.
6. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов.–М.: Просвещение, 1988.–224 с.
7. Стрельникова Т.Д. География Липецкой области: учебное пособие для учащихся и студентов учебных заведний области-/Т.Д. Стрельникова, Н.В. Пешкова.-Липецк: ИРО, 2006.–191 с.
8. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
9. Школьный туристский лагерь/автор-сост. Ротштейн Л.М.–М.:Изд-во ЦДЮТур РФ.-1993 г.–26 с.
10. Путеводитель по Липецкому краю. Часть 2.–Липецк: ООО «Центр полиграфии», 2004 г.–128 с.
11. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.–М.: ТЦ Сфера, 2004.–224 с.
12. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер.–3-е изд., с изм. и доп.–М.: Профиздат, 1985.–272 с.
13. Слесарева Л.П. Субъективный взгляд на становление дополнительного туристско-краеведческого образования и формирование понятийного словаря детско-юношеского туризма на современном этапе его развития/Л.П. Слесарева//Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.–2009.-№ 1.-С. 32-38.
14. Воспитание гражданина в системе детского туризма и краеведения/Л.П. Слесарева, И.В. Иксанова, Ю.У. Гуральник, Е.А. Иванова.–Москва, 2001.
15. Детский туризм и краеведение/Под ред. Адамовой Е.Н., М.–1994.