

Департамент образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского  
автономного округа - Югры

Муниципальное образование Берёзовского района ХМАО- Югры  
Администрация Берёзовского района  
Комитет образования

МАОУ «Приполярная СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО

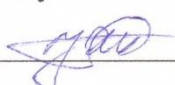


Войтович Н.Б.

Протокол №1 от «04»  
сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УВР



Заикина М.А.

Протокол №2 от «04»  
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



МАОУ  
«Приполярная  
СОШ»

Акатова Т.А.

Приказ №71 от «05»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«ПАМЯТНЫЕ МЕСТА РОДНОГО КРАЯ»**

**ДЛЯ 2, 3, 4 КЛАССОВ**

п. Приполярный  
2023 г.

## 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, приобщают 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.

Программа составлена на основании программы «Туризм и краеведение» (Москва. Издательство «Просвещение». 2008).

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

### Задачи

- развитие познавательного интереса к профессии «спасатель»;
- 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.

## Содержание и методика занятий

Туристский кружок изучает комплекс тем, реализующих главные идеи направления работы:

- туристско-краеведческие возможности края;
- организация, подготовка и проведение похода;
- топография и ориентирование;
- меры безопасности, самоконтроль;
- первая помощь в походе.

**Содержание программы** рассчитано на занятия учащимися, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый максимальный состав группы обучения от 5 до 10 человек. Для зачисления в объединение, работающее по комплексной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа каждого года обучения рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю с каждой группой.

### Подходы реализации программы

Благодаря **деятельностному подходу** педагог включает обучающихся в разнообразные виды деятельности, использует разнообразные формы воспитательной работы, успешно организует совместную деятельность детей, родителей.

**Аксиологический подход** предполагает, что педагог рассматривает задачу сохранения физического и психического здоровья детей как одну из важнейших в организации образовательного процесса (создание благоприятных условий для развития каждого ребенка, для ситуации успеха во внеурочное время).

**Отношенческий подход** ориентирует на выстраивание между детьми, родителями и учителями отношений взаимопонимания, формирует умения слушать и слышать друг друга, осознавать ценность каждого человека.

Благодаря **системному подходу** происходит интеграция урочной и внеурочной деятельности и, конечно, постоянный коллективный анализ результатов деятельности.

**Регулятивные универсальные учебные действия** определяют и формируют цель деятельности на занятиях кружка с помощью учителя, оценивают результаты работы, учатся ставить проблемные вопросы

**Коммуникативные универсальные учебные действия** позволяют донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других, учиться выполнять различные роли в группе.

**Познавательные универсальные учебные действия** позволяют добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на кружке.

## Содержание и методика занятий

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристические прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, анкетирование, групповая работа, использование информационно-коммуникативных технологий, конкурсы, викторины, рисунки природных объектов, изготовление детьми поделок из природного материала, экскурсии, походы и т.д.).

**«Образовательные маршруты»** способствуют освоению занимающихся основ познания в вопросах краеведения, азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков.

**Учебный план и программа первого года обучения** предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе.

Надо, чтобы они знали, поняли на собственном опыте: хороший и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Главное внимание уделяется в первый год обучения практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

**Учебный план и программа второго года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, тактики и техники пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению большое

внимание уделяется многообразию природы, экономики и культуры своего края, знаниями всех достопримечательных мест Ханты-Мансийского автономного округа, с.п. Приполярный.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы. Короткие беседы проводятся и во время проведения походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале.

**Учебный план и программа третьего года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование знаний по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, оказанию первой медицинской помощи. Большая часть времени уделяется практическим занятиям, технике безопасности при проведении экскурсий, походов, соревнований.

Обязательным требованием является воспитание детей в духе бережного отношения к природе, стремлении сохранять и приумножать природные богатства.

### **Основные формы и методы обучения**

**Словесные методы:** рассказ, беседа, работа с книгой, справочной литературой, лекции.

**Наглядные методы:** просмотр фотографий, использование схем, рисунков, видеофильмов, картин.

**Практические методы:** спортивные тренировки, соревнования, экскурсии, игровые программы в помещении и на свежем воздухе, зачетные занятия, походы, изготовление поделок из природного материала.

### **Прогнозируемые результаты**

#### **Первый год обучения**

##### **Должны знать:**

- не менее четырех фактов, влияющих на здоровье (режим, физкультура, закаливание, питание и т.д.);
- перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- специальное снаряжение (для установки палатки, организации бивака, веревки основные, вспомогательные, репшнур);
- не менее 10 условных знаков топографических карт;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования на местности.

##### **Должны уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять основные санитарно-гигиенические нормы (мытьё рук, ног, стирка носков, мытьё посуды, уборка бивака);

- передвигаться с рюкзаком в течение 45-50 минут в пешем походе;
- технически грамотно передвигаться по пересеченной местности. Используя приемы самостраховки.
- читать карту местности, используя условные топографические знаки;
- оказывать первую доврачебную помощь при солнечном ударе, термических ожогах, ушибах;
- уметь транспортировать пострадавшего;
- определять азимут по компасу на заданный (азимут) ориентир и ориентир по заданному азимуту.

### **Второй год обучения**

#### **Должны знать:**

- приемы самоспасения;
- организацию спасательных работ;
- квалификационные требования к спасателям;
- сигналы спасения;
- способы добывания воды;
- способы добывания огня;
- способы защиты от неблагоприятных условий;
- способы ориентирования;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи в аварийной ситуации.

#### **Должны уметь:**

- применять приемы самоспасения;
- организовать спасательные работы;
- действовать в условиях:
  - а) стихийных бедствий;
  - б) авариях и катастрофах техногенного характера.
- подавать сигналы бедствия (зеркалом, звуковые сигналы, азбука Морзе, радиотехническими средствами)
- добывать огонь без спичек не менее 3-х способов;
- сооружать укрытия при неблагоприятных погодных условиях (навес, шалаш, гамак, мини-укрытие);
- ориентироваться по местным признакам, солнцу, звездам, в ночное время;
- оказывать первую доврачебную помощь при обмороке, шоке, кровотечениях, утоплениях, укусах ядовитых насекомых;
- применять лекарственные препараты в походных условиях;
- Добывать и обеззараживать воду не менее чем пятью способами.

### Третий год обучения.

#### Должны знать.

Назначение и применение различных видов снаряжения;

- Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях;
- Тактику и технику движения в походе;
- Способы хранения личного и кухонного снаряжения, продуктов питания;
- Основы топографии;
- Лекарственные, пищевые, ядовитые растения;
- Оказывать доврачебную помощь в походных условиях.

#### Должны уметь:

- Использовать необходимое снаряжение в походных условиях;
- Выполнять правила поведения и действий при стихийных обстоятельствах;
- Правильно организовать движение в группе на маршруте;
- Пользоваться личным и групповым снаряжением;
- Хранить продукты при разных погодных условиях;
- Уметь работать с топографическими картами разного масштаба, вычерчивать маршрутную ленту пути, определять расстояние;
- Распознавать не менее 10 видов лекарственных, пищевых, ядовитых растений и их применять;
- Оказывать первую доврачебную помощь при:
  - а) порезах острыми предметами;
  - б) пищевых отравлениях;
  - в) переломах;
  - г) сотрясении мозга;
  - д) обморожении.

#### **Способ проверки прогнозируемых результатов**

- Собеседование
- Тесты
- Викторины
- Диктанты
- Кроссворды
- Соревнования

## **Материально-техническое оснащение**

- палатки;
- рюкзаки;
- кухонное оборудование;
- аптечка;
- костровое оборудование;
- компасы;
- оборудование для подачи сигнальных бедствий;
- карабины;
- страховочные пояса;
- веревки основные;
- репшнуры;
- топографические карты;
- методическая литература.



## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

Наименование разделов	Теория	Практика
<i>1. Введение. История развития туризма. Техника безопасности при проведении походов</i>	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	
<i>2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</i>		
2.1. Основы безопасности в природе	1	
2.2. Личное снаряжение и уход за ним	1	1
2.3. Групповое снаряжение и уход за ним. Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	
2.4. Организация бивака. Правила установки палатки	1	1
2.5. Туристская группа в походе		1
<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<i>3. Азбука топографии</i>		
3.1. Условные знаки карты.	1	1
3.3. Ориентирование по сторонам горизонта, карте		2
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<i>4. Туристическое и экскурсионное ориентирование</i>		
4.1. Ориентирование по местным признакам. Способы ориентирования	1	2
4.2. Способы отметки на КП	1	1
4.3. Ориентирование экскурсионное		2
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<i>5. В гостях у Айболита</i>		
5.1. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.		1
5.2. Обработка ран, ссадин. Наложение простейших повязок	1	1
5.3. Индивидуальная и групповая аптечка	1	
5.4. Способы транспортировки пострадавшего		1
5.5. Термический ожог, солнечный удар,	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<i>6. Основы краеведения</i>		
6.1. Родословная		2
6.2. Земляки	1	1
6.3. Памятные места города	1	2
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<i>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>		
7.1. Пешеходный туризм		2
7.2. Полоса препятствий.		1
7.3. Туристские узлы и их применение.		1
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>
8. Соревнование по пешеходному туризму		1
<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>21</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

Наименование разделов	Теория	Практика
<b>1. Введение. Факторы риска и выживания. Техника безопасности.</b>	1	
2. Факторы риска: голод, жажда		
2.1. Факторы выживания: готовность к действиям в аварийной ситуации	1	
2.2. Знание приемов самоспасения, навыков выживания		1
2.3. Организация спасательных работ	1	1
2.4. Тактика выживания		1
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>3. Сигналы спасения</b>		
3.1 Азбука Морзе, флаги-сигналы		2
3.2. Сигнальные костры, свечи	1	
3.3. Бутылочная почта, кодовая сигнализация		1
<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>4. Аварийное ориентирование</b>		
4.1. Приемы работы с картой: знаки водоснабжения, искусственных сооружений, речной гидрографии, местности		1
4.2. Определение сторон горизонта		2
4.3. Определение расстояния по карте, звуку, до недоступного предмета,		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>
<b>5. Лес встречает по одежке</b>		
5.1. Изготовление средств защиты от неблагоприятных погодных условий		1
5.2. Что положить в рюкзак	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6. Действия в аварийной ситуации</b>		
6.1. Аварийно-спасательный набор		1
6.2. Организация водопотребления в аварийной ситуации		1
6.3. Обеспечение продуктами питания.		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>
<b>7. Способы защиты от неблагоприятных климатических условия</b>		
7.1. Виды укрытий: навесы, чумы, вигвамы, гамаки, шалаши, мини-укрытия, лежанки		2
7.2. Оборудование кострового бивака:		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>
<b>8. Послеаварийный период</b>		
8.1. Правила перехода безопасных участков		2
8.2. Изготовление самодельного походного снаряжения		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>
<b>9. Доврачебная медицинская помощь в аварийной ситуации</b>		
9.1. Шок, обморок, кровотечение, удушье, боль в животе, грудной клетке;		1
9.2. Способы транспортировки пострадавшего		2
9.3. Солнечные и тепловые удары		1
9.4. Групповая походная аптечка		1

<b>ИТОГО:</b>		<b>5</b>
<i>10. Самоспасение в зоне стихийного бедствия</i>		
10.1. Пожары, гроза, лавины, пурга	1	
10.2. Предсказание погоды по местным признакам		1
<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

Название темы	Теория	Практика
1. <i>Введение</i> . Инструктаж по ТБ. Виды туризма. Особенности пешеходных походов.	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	
2. Подготовка похода, обязанности участников похода	1	
2.1. Будем культурными туристами (техническая, физическая, моральная подготовка)		1
2.2. Обязанности участников похода		1
2.3. Снаряжение для похода		1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
3. <i>Факторы риска и выживания</i>		
3.1. Факторы риска: голод, жажда, холод, переутомление	1	
3.2. Факторы выживания: готовность к действиям в аварийной ситуации		1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4. <i>Обеспечение безопасности</i>		
4.1. Сигналы бедствия		1
4.2. Убежище. Виды убежищ. Добывание воды		1
4.3. Виды костров		1
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>
5. <i>Ориентирование</i>		
5.1. Азимут		2
5.2. Ориентирование по карте		1
5.3. Ориентирование на местности		3
5.4. Ориентирование по местным признакам		1

<b>ИТОГО</b>		<b>7</b>
6. Топографическая подготовка		
6.1. Топографические карты. Масштаб. Условные знаки карт	1	
6.2. Способы измерения расстояния на местности		1
6.3. Глазомер (определение высоты дерева)		1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
7. Доврачебная помощь в аварийной ситуации		
7.1. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Походная аптечка	1	
7.2. Помощь при солнечном и тепловом ударе		1
7.3. Помощь при ожогах. Помощь при кровотечениях		1
7.4. Травмы. Первая помощь		1
7.5. Транспортировка пострадавшего		1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
8. <i>Техника пешеходного туризма</i>		
8.1. Вязка узлов: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, грейп-вайн, стремя, штык со шлагом		1
8.2. Итоговое занятие: соревнование по вязке узлов, преодолении препятствий		1
8.3. Преодоление препятствий		2
8.4. Итоговое занятие: соревнование по преодолению препятствий		1
<b>ИТОГО</b>		<b>5</b>
9. Тактика и техника движения в походе		
9.1. Организация движения. Режим движения.	1	
9.2. Движение по заселенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	

10. Краеведческая работа в походе		
10.1. Природа родного края и его история	1	
10.2. Заповедники и заказники Югры. Красная книга округа		1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

## 1 год обучения

### **1. Введение – 1 часа**

История развития туризма. Польза и значение туризма для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Техника безопасности при проведении походов.

### **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста – 8 часов**

#### Теоретические занятия

#### 2.1 Основы безопасности в природе

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лес, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения туристов во время различных природных явлений (снегопада, голода, ливня, тумана и пр.). Правила поведения при обнаружении очага возгорания.

**Практические занятия.** Поиск условно заблудившихся людей по карте.

#### 2.2 . Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение туриста для прогулки, участия в походе. Типы рюкзаков, спальных мешков и требования к ним. Обувь и одежда для летних и зимних походов. Требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и т.д.). Личная посуда. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

#### 2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопата, рукавицы, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Требования к уходу за снаряжением. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, верхонки, ножи, баки для приготовления пищи.

**Практические занятия.** Упаковка и распределение группового снаряжения для похода между участниками. Укладка рюкзака. Укладка группового оборудования.

#### 2.4. Организация бивака. Правила установки палатки

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ: выбор места для палаток, костра, забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Типы костров и их назначение. Костровое

оборудование. Охрана природы. Противопожарные меры. Питание в походе. Выбор и обеззараживание воды.

**Практические занятия.** Определение мест пригодных для разбивки лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в палатке.

#### 2.5. Туристская группа в походе

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время экскурсии, похода. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего.

**Практические занятия.** Туристская прогулка (экскурсия).

### 3. Азбука топографии – 4 часов

#### 3.1. Условные знаки карты.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Рисунок и простейший план местности (школьный двор). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, плане.

**Практические занятия.** Рисовка условных знаков. Составление легенды движения группы условными знаками.

#### 3.2. Ориентирование по сторонам горизонта, карте

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач и др.). Рельеф местности. Компас. Работа с компасом. Правила обращения с компасом.

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта при помощи компаса в районе школы, по карте. Топографический диктант.

### 4. Туристское и экскурсионное ориентирование – 6 часов

#### 4.1. Ориентирование по местным признакам. Способы ориентирования

Суточное движение Солнца по небосклону. Полярная звезда, ее нахождение. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых предметов.

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта по местным признакам на местности.

#### 4.2. Способы отметки на контрольном пункте

Оборудование контрольного пункта: призмы, компостер. Способы отметки на КП.

**Практические занятия.** Упражнения в отметке контрольного пункта (спортивный лабиринт).

#### 4.3. Ориентирование экскурсионное



Памятники истории и культуры, музеи округа. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи.

**Практические занятия.** Посещение городского музея.

## **5. В гостях у Айболита – 9 часов**

### 5.1. Оказание первой медицинской помощи при ушибах

Значение медико-санитарной подготовки. Травмы по время похода, оказание первой медицинской помощи.

**Практические занятия.** Оказание помощи при ушибах на учащих.

### 5.2. Обработка ран, ссадин

Способы обработки ран, ссадин. Характеристика травм. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок. Необходимая помощь. Профилактика.

**Практические занятия.** Игра «Айболит» (обработка ран, ссадин, наложение повязок).

### 5.3. Индивидуальная и групповая аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для похода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности медика группы.

**Практические занятия.** Упаковка аптечки для похода, Проверка ее комплектности, срока годности, их упаковки.

### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах травм.

**Практические занятия.** Изготовление транспортных средств из подручного материала. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

### 5.5. Термический ожог. Солнечный удар

Причины ожогов. Виды ожогов, признаки. Причины солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

**Практические занятия.** Оказание помощи условно пострадавшему. Кроссворд на медицинскую тему.

## **6. Основы краеведения – 4 часов**

### 6.1. Родословная

Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Интересные люди Приполярного. Сведения об истории своего края. Памятники истории, природы своего округа.

**Практические занятия.** Составление геологического древа своей семьи. Описание экскурсионных объектов.

## 6.2. Земляки

Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя».

**Практические занятия.** Встреча и интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы, в настоящее время.

## 6.3. Памятные места города

Памятные места города. Экскурсия в музей. Просмотр фотоматериалов о прошлом Югры. Перспективы развития.

## 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма – 3 часов

### 7.1. Пешеходный туризм

Способы преодоления простейших и естественных препятствий; организация движения группы в лесу; преодоление простых препятствий; движение по дорогам. Переправа через болото, Техника безопасности при преодолении препятствий.

**Практические занятия.** Преодоление «условного болота» при помощи жердей, кочек.

### 7.2. Полоса препятствий

**Практические занятия.** Преодоление препятствий по бревну, спуск, подъем спортивным способом.

### 7.3. Туристские узлы и их применение

**Практические занятия.** Узлы: прямой, ткацкий, академический, булинь, грейпвайн.

## 8. Соревнование по спортивному ориентированию – 1 часа

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Введение – 1 час

История развития туризма. Техника безопасности при проведении походов. Информация о работе передвижного туристского лагеря (фотоматериалы).

#### 2. Факторы риска: голод, жажда – 6 часов

##### 2.1. Экстремальные ситуации в походе

Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

**Практические занятия.** Составление памяток по правилам безопасности.

##### 2.2. Знание приемов самоспасения, навыков выживания

Практические занятия: игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания)?»

##### 2.3. Организация спасательных работ

Готовность к действиям в аварийной ситуации. Знание приемов самоспасения, навыков выживания. Организация спасательных работ.

**Практические занятия.** Действия группы в аварийной ситуации (ориентирование по местным признакам, солнцу, луне, полярной звезде, оказание первой медицинской помощи).

##### 2.4. Тактика выживания

Техника безопасности при действиях в аварийной ситуации. Работа с компасом: упражнения по определению азимута на предмет, нахождение предмета по заданному азимуту.

#### 3. Сигналы спасения – 4 часов

3.1. Значение сигналов спасения. Виды сигналов спасения: азбука Морзе, подача сигналов флагами, зеркалом.

**Практические занятия.** Обучение подаче сигналов при помощи Морзе, флагами, зеркалом.

##### 3.2. Сигнальные костры, свечи

Подача сигналов бедствия при помощи сигнальных костров, свечей. Виды сигнальных костров.

**Практические занятия.** Подача сигналов при помощи сигнальных костров, свечей.

##### 3.3. Бутылочная почта, кодовая сигнализация

Бутылочная почта, ее история. Кодовая сигнализация.

**Практические занятия.** Подача сигналов бедствия в виде бутылочной почты, кодовой сигнализации.

#### **4. Аварийное ориентирование – 4 часов**

4.1. Приемы работы с картой, знаки водоснабжения, искусственных сооружений, речной гидрографии, местности

**Практические занятия.** Основы топографии. Способы изображения на планах и топографических картах водных объектов, искусственных сооружений, речной гидрографии, форм рельефа.

4.2. Определение сторон горизонта

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта по часам, культовым объектам, солнцу, звездам, местным признакам, определение расстояния на глаз, шагами.

4.3. Определение расстояния по карте, звуку, до недоступного предмета

**Практические занятия.** Знакомство с различными способами определения расстояния на карте. Способы определения расстояния по звуку, до недоступного предмета.

#### **5. Лес встречает по одежке – 3 часов**

5.1. Изготовление средств защиты

Одежда для походов, обувь, головные уборы в разные времена года. Изготовление индивидуальных средств защиты от неблагоприятных погодных условий. Виды укрытий.

**Практические занятия.** Изготовление индивидуальных средств защиты от неблагоприятных погодных условий: одежды, укрытий (шалаш, тент, навес, норка, настил).

5.2. Что положить в рюкзак

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Правила размещения предметов в рюкзаке. Личное снаряжение в соответствии с погодными условиями.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Уход за снаряжением и его ремонт.

#### **6. Действия в аварийной ситуации – 4 часов**

6.1. Аварийно-спасательный набор

**Практические занятия.** Подготовка аварийно-спасательного набора: иглы, нитки, набор пуговиц, заплаток, шнуров, леска, зеркало, тент, сухое горючее, огарок свечи, нож, крючки, спички в герметической упаковке, индивидуальная аптечка, перевязочный материал.

6.2. Организация водопотребления в аварийной ситуации

**Практические занятия.** Способы добывания воды. Способы очистки воды.

6.3. Обеспечение продуктами питания

**Практические занятия.** Приготовление продуктов питания из дикорастущих съедобных растений, грибов, охоты, рыбалки. Оказание первой доврачебной помощи при отравлении.

## **7. Способы защиты от неблагоприятных климатических условий – 4 часов**

### **7.1. Виды укрытий**

**Практические занятия.** Строительство укрытий: навес, чум, вигвам, гамак, шалаш, мини-укрытия, лежанки.

### **7.2. Оборудование кострового бивака**

**Практические занятия.** Виды костров для приготовления пищи и обогрева (нодья, колодец, полинезийский, 3 бревна, решетка. Костровое оборудование и его назначение. Способы добывания огня в дождливую погоду.

## **8. Послеаварийный период – 3 часов**

### **8.1. Правила перехода аварийных участков**

Меры безопасности при преодолении опасных участков. Техника перехода по мокрому грунту, заболоченным участкам, осыпям, крутым склонам. Туристский строй: темп, шаг, интервал, порядок движения.

**Практические занятия.** Преодоление болота при помощи жердей, кочек. Преодоление реки при помощи навесной переправы, параллельных веревок.

### **8.2. Изготовление походного самодельного походного снаряжения**

**Практические занятия.** Изготовление из пластиковых бутылок плота, спасательного жилета. Изготовление из бересты одежды, обуви, головного убора.

## **9. Доврачебная медицинская помощь в аварийной ситуации – 4 часов**

**9.1. Практические занятия:** шок, обморок, кровотечение, удушье, боль в животе, грудной клетке.

**9.2. Практические занятия.** Способы транспортировки пострадавшего.

**9.3. Практические занятия.** Способы оказания первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударе.

**9.4. Практические занятия:** составление походной аптечки. Назначение медикаментов, их назначение.

## **10. Самоспасение в зоне стихийного бедствия – 3 часов**

### **10.1. Действия и поведение в зоне стихийных бедствий**

Пожар, гроза, лавины, пурга – действия участников похода. Техника безопасности в зоне стихийных бедствий.

**Практические занятия.** Отработка навыков действия во время пожара, грозы, пурги, схода лавины.

**10.2. Предсказания погоды по местным признакам, поведению животных.**

**Практические занятия.** Игра «Я собираюсь в поход».

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### **1. Введение – 1 час**

1.1. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Техника безопасности при проведении походов. Просмотр фотографий летнего передвижного палаточного лагеря.

#### **2. Подготовка похода – 3 часов**

2.1. Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Техническая, физическая и моральная подготовка туриста. Охрана природы. Закон об охране природы.

**Практические занятия.** Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения.

#### 2.2. Обязанности участников похода

**Практические занятия.** Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (командир, завхоз, краевед, старший проводник, медик). Составление сметы расходов на питание участников похода.

#### 2.3. Снаряжение для похода

**Практические занятия.** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переносе. Укладка рюкзака. Игра «Что взять с собой в поход».

#### **3. Факторы риска и выживания – 2 часа**

3.1. Составление плана похода, разработка маршрута. Факторы риска: голод, жажда, холод, переутомление.

#### 3.2. Факторы выживания: готовность к действиям в аварийной ситуации

**Практические занятия.** Аварийный набор неприкосновенного запаса (НЗ), индивидуальный спасательный набор. Травмы (раны, переломы, вывихи). Переохлаждение организма. Обморожение. Отравление. Голод. Холод. Жара и жажда. Составление памятки.

#### **4. Обеспечение безопасности – 3 часов**

#### 4.1. Сигналы бедствия

**Практические занятия.** Подача сигналов бедствия при помощи зеркала, яркой одежды, костра, вспышки ракет, знаки-сигналы на местности, звуковые сигналы и т.д. Составление памятки.

#### 4.2. Убежище, виды убежищ

**Практические занятия.** Убежище. Виды убежищ, укрытий: навес, чум, траншея под деревом, гамак жердевый. Отработка практических навыков по строительству разных видов убежищ, укрытий.

#### 4.3. Виды костров

**Практические занятия.** Виды костров. Отработка практических навыков по умению разложить разные виды костров: колодец, скат, крест, пушка, очаг охотника.

#### 4.4. Добывание воды

**Практические занятия.** Способы добывания воды (составление памятки) – сбор росы, сок из медвежьей трубки, березовый сок, в руслах пересохших рек и т.д.

### 5. Ориентирование – 6 часов

#### 5.1. Азимут

**Практические занятия.** Понятие о технике ориентирования. Азимут. Определение азимута на заданный предмет, определение предмета по заданному азимут.

#### 5.2. Ориентирование по карте

**Практические занятия.** Карта соревнований по спортивному ориентированию. Чтение значков на спортивной карте. Сравнение с топографической картой. Зарисовка спортивных знаков.

#### 5.3. Ориентирование на местности

**Практические занятия.** Отработка практических навыков спортивного ориентирования на местности.

#### 5.4. Ориентирование по местным признакам

**Практические занятия.** Ориентирование по полярной звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д. Составление памятки.

### 6. Топографическая подготовка – 3 часов

#### 6.1. Топографические карты

Значение топографических карт для туриста. Топографические знаки. Отличие топографических знаков от спортивных.

#### 6.2. Масштаб

**Практические занятия.** Виды масштаба, изображение масштаба на карте. Мелкомасштабные, среднемасштабные и крупномасштабные карты.

#### 6.3. Условные знаки топографических карт:

**Практические занятия.** Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.

#### 6.4. Способы измерения расстояния на местности

**Практические занятия.** Измерение расстояния на местности при помощи шагов, шагомера, курвиметра. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

#### 6.5. Глазомер

**Практические занятия.** Определение высоты предмета (дома, дерева, кустарника и т.д.) разными способами.

### 7. Доврачебная помощь в аварийной ситуации – 4 часов

7.1. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Походная аптечка.

Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности организма к простудным заболеваниям. Профилактика заболеваний. Гигиена обуви, одежды. Походная аптечка (личная, групповая).

#### 7.2. Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах

**Практические занятия.** Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловой ударах.

#### 7.3. Первая медицинская помощь при ожогах

**Практические занятия.** Виды ожогов. Оказание первой помощи при ожогах разной степени.

#### 7.4. Травмы. Первая помощь

**Практические занятия.** Виды травм. Оказание помощи при ранах, вывихе, переломах.

#### 7.5. Помощь при кровотечениях

**Практические занятия.** Виды кровотечения. Оказание помощи при кровотечениях.

#### 7.6. Транспортировка пострадавшего

**Практические занятия.** Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния. Виды транспортировки (на рюкзаке, веревке, по перечных палках, на шестах со штормовками). Изготовление носилок, волокуш из штормовок.

### 8. Техника пешеходного туризма – 10 часов

#### 8.1. Вязка узлов

**Практические занятия. Узлы:** проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, грейп-вайн, стремя, штык со шлагом.

#### 8.2. Итоговое занятие

**Практические занятия.** Соревнования по вязке узлов.

#### 8.3. Преодоление препятствий

**Практические занятия.** Спуск и подъем по склону спортивным способом, переправа по бревну, жердям, кочкам, на ходулях, транспортировка пострадавшего.

#### 8.4. Итоговое занятие



**Практические занятия.** Соревнования по преодолению препятствий.

## **9. Тактика и техника движения в походе – 2 часа**

### 9.1. Организация движения

Преодоление препятствий. Порядок движения в группе на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего замыкающего. Режим ходового дня.

### 9.2. Движение по заселенной местности

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травяным склонам. Техника безопасности при движении в туристских походах. Правила поведения в незнакомой местности. Взаимоотношения с местным населением.

## **10. Краеведческая работа в туристском походе– 2 часа**

### 10.1. Природа родного края и его история

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

### 10.2. Заповедники и заказники Ханты-Мансийского автономного округа – Югра.

**Практические занятия.** Просмотр видеоматериалов о заповедниках и заказниках округа. Путешествие по карте округа. Заслушивание докладов о достопримечательностях к округа. Проведение краеведческой викторины.

## Литература

### Для педагогов:

1. Аппенинский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990
2. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М., 1998
4. Белов М.И. По следам полярных экспедиций. – М., 1990
5. Берман А.Е. Юный турист. – М., 1997
6. Бочаров Е. Школа спасения. // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2004. - № 8
7. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2011
8. Золотарева И.С. Карманный справочник туриста. – М., 1982
9. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М., Детская литература, 1995
10. Крутецкий В.Л. Психология обучения и воспитания школьников: Книга для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1996
11. Обухова А.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы) М. : Вако, 2011
12. Федин С.В. Подвижные игры в туристском походе. // Физкультура в школе. – 2009. - № 6
13. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М., 1995

### Для учащихся и родителей:

1. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М., 2003
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Издательство ДОССАФ, 1972
3. Верзилин Н. По следам Робинзона. – М., 2075
4. Золотарева И.С. Карманный справочник туриста. – М., 1982
5. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. – М., 1983
6. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 1980
7. Самодельное туристское снаряжение. – М., 1986
8. Турист. Библиотека туриста. – М., 1984