

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОРШАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
протокол от 09.09.2014 № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 09.09.2014 №105-ОД
директор А.Д.Добин



Рабочая Программа «Мы - туристы»

I группа -1 год

Для детей 10-15 лет

Составитель: Сердюк Вера Павловна
инструктор по физической
культуре

Моршанск

2014

Пояснительная записка

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка.

Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности воспитанников. Программа «Спортивно-прикладной туризм» предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, походов и т.д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или парке, в лесу, поэтому каждая тема занятий - организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях; изготовление поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Воспитанники 1-2 года непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей семьёй, своим классом, школой, микрорайоном, ближайшей зелёной зоной. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Воспитанники 3 го года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелёными массивами своего района; участвуют в одно - двухдневных походах, мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Содержание программы рассчитано на четыре года обучения с воспитанниками, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Цель программы:

оздоровление детей посредством включения их в туристско-краеведческую деятельность

Задачи обучения:**Обучающие:**

- обучать воспитанников туристским навыкам;
- повышать образовательный уровень школьников через туристско-краеведческую деятельность;

Развивающие:

- развивать творческую активность воспитанников объединения в процессе освоения краеведческого материала.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность воспитанников в здоровом образе жизни.

Возраст воспитанников: 10-15 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Программа «Спортивно-прикладной туризм» предусматривает проведение начальной и итоговой диагностики воспитанников, с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, творческих способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок, а так же поможет при разработке совместно с семьёй и школой лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Особенность данной программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Этапы реализации программы.***1 год обучения:***

1. освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
2. знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
3. практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
4. освоение основ ориентирования на местности;
5. изучение природы и истории родного края.

Режим занятий:

- группа 1 года обучения:

периодичность занятий: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут

общее количество часов: 70.

Количество воспитанников в группе:

Группа 1-го года обучения – 10- 15 человек

Концепции программы:

1. оздоровление учащихся в процессе практических занятий (ОФП);
2. повышение духовной культуры учащихся;
3. развитие индивидуальных психологических качеств ребёнка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения;
4. изучение истории, географии и экологии родного края.

На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, её обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы. Необходимо сочетать теорию с практикой: полевые занятия, семинары - практикумы, творческие, экспериментальные, практические работы на местности.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
Первый год обучения	
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">-применять указанные знания на практике;-ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;-выполнять общие обязанности участника похода;-обустраивать бивуак;-завязывать 10 узлов;-выполнять отдельные элементы техники пешеходного туризма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Введение Оздоровительная роль туризма Правила поведения юных туристов	3 1 2	2 1 1	1 0 1
2	Организация туристического быта Основы безопасности в природной среде Привалы, ночлеги Личное снаряжение и уход за ним Питьевой режим на туристской прогулке Групповое снаряжение и уход за ним Индивидуальный и групповой ремонтный набор Туристская группа на прогулке(экскурсии)	15 1 2 2 2 2 3 3	7 1 1 1 1 1 1 1	8 0 1 1 1 1 2 2
2	Топография, ориентирование Понятие о спортивной карте Условные знаки Горизонталы Ориентирование по горизонту Азимут Работа с компасом Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по легенде Действия в случае потери ориентировки	27 2 4 2 4 3 3 2 2 3 2	10 1 2 1 2 1 1 1 1 0 0	17 1 2 1 2 2 2 1 1 3 2
4	Краеведение Родословие Известные земляки Природа моего края	3 1 1 1	2 1 1 0	1 0 0 1
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь Личная гигиена юного туриста Оказание первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавших Индивидуальная и групповая медицинская аптечка	6 1 2 2 1	3 1 1 1 0	3 0 1 1 1
6	Общая и специальная Врачебный контроль Предупреждение спортивных травм на тренировках	2 1 1	0 0 0	2 1 1
7	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Факультативные занятия Фотодело ОБЖ Лыжная подготовка	12 4 8 На усмотрение руководите ля	0 0 0	12 4 8
	Итого:	72	24	48

Зачётный летний поход - вне сетки часов.

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА
Учебного курса

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	ЧАСЫ
1	Организация туристического быта.	16
2	«Азбука топографии»	17
3	«Туристское и экскурсионное ориентирование»	24
4	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	6
5	Общая и специальная физическая подготовка	9
6	Лыжная подготовка <i>(на усмотрение руководителя)</i>	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел «Введение»

Оздоровительная роль туризма

Теория Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Правила поведения юных туристов

Теория Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Практика

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

Раздел « Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста»

Основы безопасности в природной среде

Теория 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 (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Основы безопасности дома и в школе

Теория Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Личное снаряжение и уход за ним

Теория Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практика Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Питьевой режим на туристской прогулке

Практика Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Групповое снаряжение и уход за ним

Теория Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение.

Кухонное и костровое снаряжение.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Практика Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы

Теория Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам Устройство и оборудование Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки.

Практика Планирование места организации бивака по плану местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория Строй туристской группы. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Практика Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел «Азбука топографии»

Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

План местности

Теория История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

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

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

Условные знаки

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

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам.

Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Раздел «Туристское и экскурсионное ориентирование»

Ориентирование по сторонам горизонта

Теория Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Ориентирование на местности

Теория Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Виды туристского ориентирования

Теория Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практика Движение по плану (схеме). Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Экскурсионное ориентирование

Теория Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практика Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Раздел «Личная гигиена и первая доврачебная помощь»

Личная гигиена юного туриста

Теория Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Походный травматизм и возможные заболевания

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Практика Оказание ПМП.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок),

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

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

Практика Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Способы транспортировки пострадавшего

Теория Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Раздел «Основы краеведения»

Родословие

Теория Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

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

Моя школа

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

Практика Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

Природа родного края

Теория Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Практика Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Раздел «Азбука спортивно-оздоровительного туризма»

Пешеходный туризм

Теория 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 (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Лыжный туризм

Теория Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практика Управление лыжами на месте. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Раздел. «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика

Освоение основ техники бега. Прыжки в длину и высоту. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Диагностика функционального и физического развития, тестирование занимающихся.

Практика *Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)*

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (сопоставительной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Проведение в игровой (сопоставительной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала.

Информационно-техническая база

Методическое оснащение:

1. Учебные пособия по туризму и краеведению
2. Краеведческий материал городского музея, городской библиотеки.
3. Архив городской газеты «Согласие»
4. Фото и видеоматериал

Литература для педагога:

Аппенинский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист»), 1990.

Бабенка Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. Ростов-на-Дону, 1995.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.

Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.

Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. - М.: Просвещение, 1993.

Виколов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.

Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. М., 1989.

Воронов Ю.С., Николаи М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.

Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. М., 1998.

Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.

Голицына Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. М., 1992.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.

Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

- Иванов Е.И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Ильичев АЛ.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов ЮЛ.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С, Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Крайман М.И.* У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
- Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
- Крутецкии В.Л,* Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М.: Просвещение, 1976.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1991.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Лесгафт П.Ф.* Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Лукоьянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Методические рекомендации по организации турпестско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропетровск, 1985.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А.* Полевые туристские лагеря. -М.: Владос, 2000.
- Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»,- М.: Владос, 2000.

Использование литературы для детей не предусмотрено.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2014-2015 уч. год

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
		Введение. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов.	1	1	
		Раздел 1. Организация туристического быта.	15	7	8
		Тема 1. Организация туризма.	4	2	2
1	2.09	Основы безопасности в природной среде	1	1	
2	4.09	Личное туристическое снаряжение	1	1	
3	9.09	Практическое занятие	4	2	
4	11.09	Групповое снаряжение	1		
5	16.09	Практическое занятие	4		
		Тема 2. Организация туристического быта.	11	5	6
6	18.09	Тур. Быт			
7	23.09	Практическое занятие. Виды костров			
8	25.09	Привалы и ночлеги			
9	30.09	Подготовка к походу			
10	2.10	Практическая часть. Составление плана. Изучение маршрута. Составление графика. Подготовка снаряжения			
11	7.10	Питание в походе			
12	9.10	Практическая часть. Составление меню			
13	14.10	Туристические должности в группе			
14	16.10	Практическая часть			
15	21.10	Изучение маршрута			
16	23.10	Изучение маршрута			
17	11.11	Практическое занятие			
18	13.11	Туристическая группа на прогулке			
		Раздел 2. «Азбука топографии»	17	7	10
		Тема 3. Топография	8	4	4
19	18.11	Горизонтالي			
20	20.11	Практическая часть			
21	25.11	Ориентирование по горизонту			
22	27.11	Азимут			
23	2.12	Компас и работа с ним			
24	4.12	Практическое занятие.			
25	9.12.	Измерение расстояния			
26	11.12	Практическое занятие.			
		Тема 4. Ориентирование.	9	3	6
27	16.12	Способы ориентирования			
28	18.12	Ориентирование по легенде			
29	23.12	Практическая часть			
30	25.12	Групповое снаряжение			
31	30.12	Практическая часть			
32	13.01	Привалы и ночлеги			
33	15.01	Практическая часть			
34	20.01	Техника и тактика в походе			
35	22.01	Действия в случае потери ориентировки			

Раздел 3. «Туристское и экскурсионное ориентирование»			24	5	19
		Тема 5. Виды туристского ориентирования	14	3	11
36	14.01	Измерение расстояния			
37	16.01	Практическое занятие.			
38	21.01	Способы ориентирования			
39	23.01	Ориентирование по легенде			
40	28.01	Практическая часть			
41	30.01	Преодоление препятствий			
42	4.02	Практическая часть			
43	6.02	Установка палаток			
44	11.02	Практическая часть			
45	13.02	Техника и тактика в походе			
46	18.02	Узлы применяемые для преодоления препятствий			
47	20.02	Практическая часть			
48	25.02	Техника вязки узлов			
49	3.03	Преодоление препятствий			
Тема 5. Полоса препятствий пешеходного туризма			10	2	8
50	5.03	Практическая часть			
51	10.03	Установка палаток			
52	12.03	Практическая часть			
53	17.03	Техника и тактика в походе			
54	19.03	Узлы применяемые для преодоления препятствий			
55	2.04	Практическая часть			
56	7.04	Техника вязки узлов			
57	9.04	Практическая часть			
58	14.04	Фотодело			
59	16.04	ОФП			
60	21.04	ОФП			
61	23.04	Специальная подготовка			
Раздел 4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь			6	3	3
Тема 6. Личная гигиена юного туриста					
62	28.04	Основные приемы оказания первой медицинской помощи			
63	30.04	Приемы и транспортировка пострадавших			
64	5.05	Врачебный контроль			
65	7.05	Походный травматизм			
Раздел 6. Общая спортивная физическая подготовка			9	1	8
Тема 7. Общая физическая подготовка и оздоровление организма					
66	12.05	Тестирование занимающихся			
67	14.05	Игровые тесты			
68	19.05	Контрольные тесты			
69	21.05	Движение группы по маршруту (легенда)			
70	26.05	Преодоление полосы препятствий			
71	28.05	Туристические игры			