

**Администрация  
муниципального образования город Салехард  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
Шабановой Т.Г.  
31 августа 2019г.

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 01 сентября 2019 года

Утверждаю  
директор МБУ ДО ЦВР  
И.В. Семенов  
Приказ № 290-о  
от 02 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Туристыята»**

Возраст воспитанников – 7-10 лет  
Срок реализации образовательной программы – 2 год  
Год обучения по программе-1 год  
Направленность: туристско-краеведческая

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования, 1 категории  
**Пичугина Зульфия Минекановна**

г. Салехард  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История обучения детей азам спортивного туризма уходит корнями в дореволюционную эпоху, когда, примерно 100 лет назад, стали создаваться первые альпинистские клубы (название не должно смущать: тогда даже путешествие по Крыму сравнивали с альпинистским восхождением). В советскую эпоху работали координационные органы типа Станций детского туризма (ныне СЮТур), призванные улучшать физическую подготовку детей и развивать их представление о родной стране. Программа относится к туристско-краеведческой направленности, модифицированная, составлена на основе программ туристско-краеведческого кружка для дошколят "Туристята Салатавии", автор Тилакаева Гулишат Каримулаевна и образовательной программы дополнительного образования детей дошкольного возраста спортивно-туристической направленности «Туристята», автор Лейтан Татьяна Николаевна.

**Актуальность программы:** туристско-краеведческой деятельность позволяет ребёнку, совершая тематические прогулки, экскурсии, походы, знакомиться со своим краем, изучать свою "малую Родину", познавать патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. А это и есть истоки и основа патриотического воспитания.

Будучи по природе коллективистской, туристско-краеведческая деятельность способствует развитию у ребёнка науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, создаёт возможность для проявления патриотических чувств в добрых делах, прежде всего – в заботе о ветеранах, людях старшего поколения, а гражданственность в соблюдении чистоты в микрорайоне, лесопарке и т.д.

**Практическая значимость.** Процесс познания Родины реализуется в предметно-наглядной, активной форме, когда ребёнок непосредственно видит, слышит, осязает окружающий мир, воспринимает его в более ярких, эмоционально насыщенных, запоминающихся образах, чем те, которые предстают перед ним со страниц книг, учебных пособий и т.д. Так воспитываются любовь к Родине, её природе, истории, культуре, людям. В ходе туристско-краеведческой деятельности, в походах патриотические переживания и порывы осуществляются с особой силой, оставляют глубокий след в юной душе. Это и гордость за прошлые подвиги дедов, и любовь к родной природе, и желание приумножить своим трудом силы, богатство Родины, и уважение к культурным ценностям своего народа и стремление быть там, где труднее, и чувство ответственности за судьбу своей Отчизны, и готовность в любую минуту встать на её защиту. Такие сложные, сильные чувства зреют постепенно, их укрепляет и углубляет то, что окружает человека.

Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (парк, двор детского сада), малыш проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают **положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений** в ходе походов. Значимые изменения происходят в

совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Опыт походной жизни **развивает** у дошкольников **первоначальные навыки выживания в природной среде**. Туризм является прекрасным **средством активного отдыха**. Он способствует развитию у детей в **умении интересно и содержательно организовать свой досуг**.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, **повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни**.

Так как дошкольный туризм, включающий в себя физкультурно-оздоровительные, социально-коммуникативные, эмоционально-психологические и прикладные компоненты, являясь прекрасным средством всестороннего развития личности ребёнка, то программа «Туристята» направлена на развитие патриотизма и гражданственности у дошкольников средствами физической культуры.

**Цель программы:** Раскрытие способностей дошкольника, формирование его как личность, социально адаптированного, нравственно и физически здорового через занятия туризмом и краеведением.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

1. Дать детям доступные знания по краеведению.
2. Познакомить с флорой, фауной, традициями, известными людьми своего края.
3. Ориентироваться на незнакомой местности.
4. Проводить экологические проекты – акции.
5. Укреплять здоровье детей.
6. Привить навыки туриста (ориентирование, делать пешие походы, ставить палатку, развести костер, ведение наблюдения за погодой, уметь преодолевать препятствия, пользоваться страховкой).

##### *Воспитывающие:*

1. Воспитать у дошкольников чувства патриотизма к истории и культуре своего народа.
2. Воспитать заботливое отношение к природе, умение видеть, ценить и преумножить ее красоту и богатство.
3. Воспитывать в дошкольниках желание жить под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

##### *Развивающие:*

1. Развивать у детей познавательную активность.
2. Развивать чувство товарищества и коллективизма.

#### **Особенности программы.**

Когда приходит ребенок на занятия в объединение по туризму в 5 лет это, в первую очередь, желание родителей. Оно возникает по разным причинам. Но перед педагогом не всегда стоит причина или проблема, перед ним стоит реальный человек. Он (ребенок) не знает, что это такое и с чем это едят. И поэтому, задача педагога, прежде всего, состоит в том, чтобы увлечь, заинтересовать ребенка тренировочным процессом. В первый год обучения закладывается та самая база, которую в последствие, педагог, и будет развивать. Условно 1 год обучения можно разграничить на 3 не равных периода:

##### ***1 период – основная задача- увлечь.***

Занятия в этот период должны быть наиболее разнообразны и интересны по своему содержанию. Нагрузка должна идти по нарастающей, и к концу второго месяца должна быть не более 5-10 мин.

##### ***2 период «Часть необходимого объема»***

Период, где ребенок занимается спортивным туризмом не потому – что это новый для него вид деятельности, а потому что это ему нравится. Задача педагога состоит в том, чтобы получить от ребенка наибольшую отдачу при выполнении физических нагрузок. По продолжительности это самый большой период, занимает он около 5 месяцев. В нем ребенок нарабатывает необходимый объем.

**3 период - является «окончательный».**

Он занимает 2 – 2,5 месяца, после которого обычно ребенок может выдержать нагрузку до 20 минут.

**Методическое обеспечение программы:**

Программа «Туристы» позволяет использовать такие *принципы педагогической деятельности*, как:

- взаимная ответственность воспитателя и воспитанников (по И.П. Иванову);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в дошкольном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В 7 лет и до 10 лет период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. Поэтому задача у педагога стоит такая: создание базы для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Но создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоническому развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

Само слово «содействие» говорит не о насильственном вмешательстве педагога в процесс развития ребенка, а о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. На этом периоде 7-10 лет тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

В рамках данной программы планируется обучение детей старшего дошкольного возраста 7 - 10 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Прием, в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей, желания самих детей, отнесенные к основной медицинской группе и прошедших медицинский осмотр. Состав учебной группы – от 10 до 15 человек.

**Режим занятий** Программа рассчитана на 140 учебных часов (2 раза в неделю), первый год обучения – 68 часов, второй год обучения - 72 часа, включая теоретические и практические занятия, (в помещении и на местности) по 25-30 минут. На экскурсию, поход – по 3 часа. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические. Часть работы выполняется детьми как домашнее задание (укладка рюкзаков, составление плана, печатание фотографии, закрепление способов крепежа, и т.д.).

**Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.**

Индивидуальные - занятия необходимы для дополнительных занятий с одаренными детьми.

Групповые – необходимы для формирования таких личностных качеств как: коллективизм, чувство товарищества, ответственность

Практические - необходимы для применения теоретических знания на практике.

Теоретические – для развития общего кругозора.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в помещении и практических занятий в спортивном зале или во дворе.

Особое внимание следует уделять безопасности проводимых занятий. Организация пунктов страховки осуществляется тренером.

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

| №  | Наименование темы                                                                                   | Количество часов |           |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|    |                                                                                                     | всего            | теория    | практика  |
| 1  | Организационное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях.                            | 4                | 2         | 2         |
| 2  | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи. | 10               | 4         | 6         |
| 3  | Краткие сведения о строении организма.                                                              | 14               | 6         | 8         |
| 4  | Краткие сведения о туризме.                                                                         | 14               | 8         | 6         |
| 5  | Обращение с туристским снаряжением.                                                                 | 12               | 4         | 8         |
| 6  | Туристические возможности знатоков                                                                  | 8                | 4         | 4         |
| 7  | Знакомство с топографическими знаками                                                               | 12               | 4         | 8         |
| 8  | Учимся ориентироваться                                                                              | 12               | 4         | 8         |
| 9  | Краеведение                                                                                         | 12               | 8         | 4         |
| 10 | Отработка техники лазания                                                                           | 16               | 4         | 12        |
| 11 | Общая физическая подготовка со специальной направленностью.                                         | 14               | 4         | 10        |
| 12 | Соревнования. Туристический слет.                                                                   | 8                | 0         | 8         |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                                                                       | <b>136</b>       | <b>52</b> | <b>84</b> |

#### Методическое обеспечение программы

Примерное содержание и модели организации туристических походов

*Методы организации учебного процесса:* В процессе усвоения программного материала используются различные методы работы, обеспечивающее сознательное и прочное усвоение детьми материала, воспитывающие навыки их творческой активности, такие как:

1. Словесные (занятие – беседа, рассказ).
2. Наглядные (демонстрация видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов туристического снаряжения, картинок, фотоснимков, макетов мини- исследования).

3. Поисковые ( сбор легендарного и фольклорного материала).
4. Самостоятельные (работа с дидактическим материалом, создание макетов костров, рисование топографических знаков, туристические крепёжные узлы).
5. Практические (установка палатки, разведение костра, укладка рюкзака, сбор материалов для музея, фотографирование экскурсионных объектов).
6. Мотивация (дидактические игры, поощрение, создание проблемной ситуации).
7. Методы контроля и управления образовательным процессом (тестирование, викторины, конкурсы, туристический слет).

**Прогнозируемые результаты и критерии их замера:** Дети, прошедшие обучение по данной программе получают начальные знания по краеведению, начальной туристской подготовке (преодоление препятствий при помощи переправ, туристское снаряжение и др.)

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат успешное усвоение комплексной программы за год обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

После первого года обучения дети должны:

*знать:*

- технику безопасности на занятиях.
- оказание первой мед. помощи.
- основы гигиены спортивной тренировки.
- краткие сведения о строении организма.
- краткие сведения о спортивном туризме.

*уметь:*

- обращаться с туристским снаряжением.
- владеть техникой лазанья
- быть тактически подготовленными.

В результате занятий у детей могут быть развиты такие качества личности, как:

- ✓ чувство товарищества;
- ✓ ответственность
- ✓ организованность
- ✓ любовь к природе

В систему отслеживания и оценивания результатов входит тестирование.

Способы оценки результативности образовательной деятельности обучающихся будут являться результаты соревнований с элементами туризма.

Работа с родителями включает в себя родительские собрания, беседы с родителями о безопасности занятий и преимущества по сравнению с другими видами спорта. При правильно построенной работе родители могут стать хорошими помощниками тренера в воспитании и гармоничном развитии ребенка.

**Учебно – методическое обеспечение:**

Процесс получения результата зависит не только от настроения или физических способностей самого ребенка. В большей степени он зависит от способности тренера преподать необходимый материал т.е. рассказать – показать – научить. И от того в какой форме это будет сделано напрямую зависит результат работы. Наиболее распространенная и эффективная форма проведения занятий для детей дошкольного возраста- игра. Она наиболее подходящая для тренировочного процесса. Игра – есть процесс соревновательный, познавательный и обучающий. В игре сохраняется сам принцип спорта – принцип соревнования.

Т.е. в дошкольном возрасте ребенок не всегда принимает условия, в которые его ставит тренировочный процесс, но условия игры для него более понятны. Он не работает на результат, а в основном на процесс. Ему интересен именно процесс игры и задача педагога создать такие условия, что бы процесс игры и был желаемым результатом. Именно эта форма занятия сохраняет равновесие между факторами развития ребенка и желаемым результатом для тренера. Но при всем при этом цель тренера должна возводиться в определенный состав тематики занятий

#### **Список используемой литературы:**

1. Войцеховский С.М. Книга тренера. – м., 1971.
2. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь. – м., 1981.
3. З.Федотенкова Т.П. Программа подготовки юных туристов. Московский
4. Городской дворец пионеров и школьников, 2001.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка туриста – м., Фис. 1987.
6. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – м., 1971.
7. Фомин НА., Вавилов ю.н. Физиологические основы двигательной активности. М., Фис, 1991.
8. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин "шпортферлаг". 1998.

**Календарно-тематический план 1 года обучения**

| № п/п | Дата занятия по плану | Дата занятий по плану | Дата занятий по плану | Дата |  |  | Количество часов по расписанию | Раздел, тема                                                                                        | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                    | Время на изучение |          |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------|--|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|       |                       |                       |                       |      |  |  |                                |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       | Теория            | Практика |
| 1.    | 15.09.19              | 18.09.19              | 18.09.19              |      |  |  | 2                              | Организационное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях.                            | <b>Теоретическое занятие.</b><br><i>Правила пользования специальным снаряжением.<br/>Правила безопасности во время тренировки.<br/>Снаряжение, применяемое туристами на тренировках.</i>                              | 2                 |          |
| 2.    | 21.09.19              | 20.09.19              | 19.09.19              |      |  |  | 2                              | Организационное занятие. Знакомство с техникой безопасности на занятиях.                            | <b>Практическое занятие.</b><br><i>Отработка техники безопасности.<br/>Игра «Ты попал в беду», «Помоги другу».</i>                                                                                                    | 2                 |          |
| 3.    | 22.09.19              | 25.09.19              | 25.09.19              |      |  |  | 2                              | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи. | <b>Теоретическое занятие.</b><br><i>Беседы на тему:<br/>Кто такие санитары?<br/>Зачем в походе моют руки мылом?<br/>Режим труда, отдыха и занятий спортом.</i>                                                        | 2                 |          |
| 4.    | 28.09.19              | 27.09.19              | 26.09.19              |      |  |  | 2                              | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи. | <b>Теоретическое занятие.</b><br><i>Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.<br/>Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.<br/>Показания и противопоказания к занятиям туризмом.</i> | 2                 |          |

|    |          |          |          |  |  |  |   |                                                                                                    |                                                                                                                                                                |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 5. | 29.09.19 | 02.10.19 | 02.10.19 |  |  |  | 2 | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Проверь самочувствие товарища по данным: вес, рост, пульс и кровяное давление»                                           |   |   |
| 6. | 05.10.19 | 04.10.19 | 03.10.19 |  |  |  | 2 | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «На приеме у доктора» (узнаем самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) |   |   |
| 7. | 06.10.19 | 09.10.19 | 09.10.19 |  |  |  | 2 | Правила личной гигиены на спортивно-туристической тренировке<br>Оказание первой медицинской помощи | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Транспортировка пострадавшего. Оказание первой помощи»                                                                   |   | 2 |
| 8. | 12.10.19 | 11.10.19 | 10.10.19 |  |  |  |   | Краткие сведения о строении организма.                                                             | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Краткие сведения о строении человеческого организма (кости, мышцы)                                                            | 2 |   |
| 9. | 13.10.19 | 16.10.19 | 16.10.19 |  |  |  |   | Краткие сведения о строении организма.                                                             | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Взаимодействие мышц при выполнении движений, роль мышц в укреплении суставов.                                                 | 2 |   |

|     |          |          |          |  |  |  |  |                                        |                                                                                                             |   |   |
|-----|----------|----------|----------|--|--|--|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 10. | 19.10.19 | 18.10.19 | 17.10.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о строении организма. | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.                 | 2 |   |
| 11. | 20.10.19 | 23.10.19 | 23.10.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о строении организма. | <b>Практические занятия.</b><br>Совершенствование координации движений                                      |   |   |
| 12. | 26.10.19 | 25.10.19 | 24.10.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о строении организма. | <b>Практические занятия.</b><br>точности их выполнения под влиянием систематических занятий                 |   |   |
| 13. | 27.10.19 | 30.10.19 | 30.10.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о строении организма. | <b>Практические занятия.</b><br>физической культурой и спорт                                                |   | 2 |
| 14. | 02.11.19 | 01.11.19 | 31.10.9  |  |  |  |  | Краткие сведения о строении организма. | <b>Практические занятия.</b><br>физической культурой и спорт                                                |   | 2 |
| 15. | 03.11.19 | 06.11.19 | 06.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.            | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Туризм, как вид спорта.                                                    | 2 |   |
| 16. | 09.11.19 | 08.11.19 | 07.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.            | <b>Теоретическое занятие.</b><br>История возникновения спортивного туризма, как вида спорта в нашей стране. | 2 |   |
| 17. | 10.11.19 | 13.11.19 | 13.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.            | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Краткий исторический обзор развития туризма в нашей стране, городе и т.д.  | 2 |   |
| 18. | 16.11.19 | 15.11.19 | 14.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.            | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Беседы на тему:<br>-Кто такие туристы?<br>-Туризм и его разновидности.     | 2 |   |

|     |          |          |          |  |  |  |  |                                     |                                                                                                                   |   |   |
|-----|----------|----------|----------|--|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 19. | 17.11.19 | 20.11.19 | 20.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.         | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Правила поведения туристов в лесу, вблизи водоёма»                          |   | 2 |
| 20. | 23.11.19 | 22.11.19 | 21.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.         | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Правила поведения на дороге и шоссе».                                       |   | 2 |
| 21. | 24.11.19 | 27.11.19 | 27.11.19 |  |  |  |  | Краткие сведения о туризме.         | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Угадай и расскажи». Цель игры: закрепления знаний о разновидностях туризма. |   | 2 |
| 22. | 30.11.19 | 29.11.19 | 28.11.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением туриста.                     | 2 |   |
| 23. | 01.12.19 | 04.12.19 | 04.12.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Теоретическое занятие.</b><br>Изучение узлов, применяемых в туризме.                                           | 2 |   |
| 24. | 07.12.19 | 06.12.19 | 05.12.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Практические занятия.</b><br>Рассматривание предметов туристического снаряжения.                               |   | 2 |
| 25. | 08.12.19 | 11.12.19 | 11.12.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Узнай снаряжение для занятий туризмом».                                     |   | 2 |
| 26. | 14.12.19 | 13.12.19 | 12.12.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Практические занятия.</b><br>Игра «Вязка узлов». «Уход за снаряжением». «Укладка рюкзака».                     |   | 2 |
| 27. | 15.12.19 | 18.12.19 | 18.12.19 |  |  |  |  | Обращение с туристским снаряжением. | <b>Практические занятия.</b><br>Практическое занятие по использованию туристического снаряжения.                  |   | 2 |

|     |          |          |          |  |  |  |  |                                       |                                                                                                                 |   |   |
|-----|----------|----------|----------|--|--|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 28. | 21.12.19 | 20.12.19 | 19.12.19 |  |  |  |  | Туристические возможности знатоков    | <i>Теоретическое занятие.<br/>Беседы на тему:<br/>Кто такие знатоки?<br/>Кем ты будешь на походе? Почему?</i>   | 2 |   |
| 29. | 22.12.19 | 25.12.19 | 25.12.19 |  |  |  |  | Туристические возможности знатоков    | <i>Теоретическое занятие.<br/>Обязанности знатоков.</i>                                                         | 2 |   |
| 30. | 28.12.19 | 27.12.19 | 26.12.19 |  |  |  |  | Туристические возможности знатоков    | <i>Практические занятия.<br/>Игры соревновательного характера:</i>                                              |   | 2 |
| 31. | 11.01.20 | 10.01.20 | 09.01.20 |  |  |  |  | Туристические возможности знатоков    | <i>Практические занятия.<br/>Поставь палатку.</i>                                                               |   | 2 |
| 32  | 12.01.20 | 15.01.20 | 15.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <i>Беседы на тему:<br/>1. Первоначальное понятие о топографических знаках.<br/>.</i>                            | 2 |   |
| 33  | 18.01.20 | 17.01.20 | 16.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <i>Беседы на тему:<br/>2. Знакомство с туристическими знаками.<br/>3. Различие топонимов на рисунке и плане</i> | 2 |   |
| 34  | 19.01.20 | 22.01.20 | 22.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <i>Практическое занятие<br/>Эстафеты соревновательного характера:</i>                                           |   | 2 |

|    |          |          |          |  |  |  |  |                                       |                                                               |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|---|
| 35 | 25.01.20 | 24.01.20 | 23.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <b>Практическое занятие</b><br>Пора в поход.                  |   | 2 |
| 36 | 26.01.20 | 29.01.20 | 29.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <b>Практическое занятие</b><br>Разберись сам.                 |   | 2 |
| 38 | 01.02.20 | 31.01.20 | 30.01.20 |  |  |  |  | Знакомство с топографическими знаками | <b>Практическое занятие</b><br>Что ты заметил?                |   | 2 |
| 39 | 02.02.20 | 05.02.20 | 05.02.20 |  |  |  |  | Учимся ориентироваться                | <b>Теоретические занятия</b><br>Беседы на тему: «Моя семья».  | 2 |   |
| 40 | 08.02.20 | 07.02.20 | 06.02.20 |  |  |  |  | Учимся ориентироваться                | <b>Теоретические занятия</b><br>Моя семья (мини-исследование) | 2 |   |

|    |          |          |          |  |  |                        |                                                                                                                           |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 41 | 09.02.20 | 12.02.20 | 12.02.20 |  |  | Учимся ориентироваться | <b>Практическое занятие</b><br>В этих домах живут наши друзья (рисунки, творческие работы).                               |   | 2 |
| 42 | 15.02.20 | 14.02.20 | 13.02.20 |  |  | Учимся ориентироваться | <b>Практическое занятие</b><br><u>Дидактическая игра</u> «Найди место игрушек».                                           |   | 2 |
| 43 | 16.02.20 | 19.02.20 | 19.02.20 |  |  | Учимся ориентироваться | <b>Практическое занятие</b><br><u>Дидактическая игра</u> «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец). |   | 2 |
| 44 | 22.02.20 | 21.02.20 | 20.02.20 |  |  | Учимся ориентироваться | <b>Практическое занятие</b><br><u>Дидактическая игра</u> «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец). |   | 2 |
| 45 | 29.02.20 | 26.02.20 | 26.02.20 |  |  | Краеведение            | <b>Теоретические занятия.</b><br>Знакомство со своим городом;                                                             | 2 |   |

|    |          |          |          |  |  |             |                                                                                                                  |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 46 | 01.03.20 | 28.02.20 | 27.02.20 |  |  | Краеведение | <b><i>Теоретические занятия.</i></b><br>Приметы осени                                                            | 2 |   |
| 47 | 07.03.20 | 04.03.20 | 04.03.20 |  |  | Краеведение | <b><i>Теоретические занятия.</i></b><br>Признаки плохой и хорошей погоды.                                        | 2 |   |
| 48 | 14.03.20 | 06.03.20 | 05.03.20 |  |  | Краеведение | <b><i>Теоретические занятия.</i></b><br>Изменения в природе                                                      | 2 |   |
| 49 | 15.03.30 | 11.03.20 | 11.03.20 |  |  | Краеведение | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>Изготовление кормушек. Повесить на деревья кормушки                       |   | 2 |
| 50 | 21.03.20 | 13.03.20 | 12.03.20 |  |  | Краеведение | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>Творческие работы, закрепляющие знания детей о растениях и животных края; |   | 2 |

|    |          |          |          |  |  |                           |                                                                              |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 51 | 22.03.20 | 18.03.20 | 18.03.20 |  |  | Отработка техники лазания | <b><i>Теоретические занятия.</i></b><br>Лазание по деревянным конструкциям   | 2 |   |
| 52 | 28.03.20 | 20.03.20 | 19.03.20 |  |  | Отработка техники лазания | <b><i>Теоретические занятия.</i></b><br>Лазание по вертикальным конструкциям | 2 |   |
| 53 | 29.03.20 | 25.03.20 | 25.03.20 |  |  | Отработка техники лазания | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>Проведение эстафеты с элементами      |   | 2 |
| 54 | 04.04.20 | 27.03.20 | 26.03.20 |  |  | Отработка техники лазания | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>Отработка элементов лазания           |   | 2 |
| 55 | 05.04.20 | 01.04.20 | 01.04.20 |  |  | Отработка техники лазания | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>многообразие хватов и перехватов      |   | 2 |

|    |          |          |          |  |  |                                                             |                                                                                              |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 56 | 11.04.20 | 03.04.20 | 02.04.20 |  |  | Отработка техники лазания                                   | <i>Практические занятия.</i><br>прохождение трасс и их вариации.                             |   | 2 |
| 57 | 12.04.20 | 08.04.20 | 08.04.20 |  |  | Отработка техники лазания                                   | <i>Практические занятия.</i><br>прохождение трасс и их вариации.                             |   | 2 |
| 58 | 18.04.20 | 10.04.20 | 09.04.20 |  |  | Отработка техники лазания                                   | <i>Практические занятия.</i><br>многообразие хватов и перехватов                             |   | 2 |
| 60 | 19.04.20 | 15.04.20 | 15.04.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <i>Теоретическое занятие.</i><br>Содержание общей физической подготовки юного туриста        | 2 |   |
| 61 | 25.04.20 | 17.04.20 | 16.04.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <i>Теоретическое занятие.</i><br>Роль физической подготовки в спортивной тренировке туриста. | 2 |   |

|    |          |          |          |  |  |                                                             |                                                                                |  |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 62 | 26.04.20 | 22.04.20 | 22.04.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <b>Практические занятия.</b><br>Упражнения с предметами и без предметов.       |  | 2 |
| 63 | 02.05.20 | 24.04.20 | 23.04.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <b>Практические занятия.</b><br>Игры с элементами обще-развивающих упражнений. |  | 2 |
| 64 | 03.05.20 | 29.04.20 | 29.04.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <b>Практические занятия.</b><br>Подвижные игры и эстафеты.                     |  | 2 |
| 65 | 10.05.20 | 06.05.20 | 06.05.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <b>Практические занятия.</b><br>Эстафеты и упражнения                          |  | 2 |
| 66 | 16.05.20 | 13.05.20 | 07.05.20 |  |  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью. | <b>Практические занятия.</b><br>Подвижные игры и эстафеты.                     |  | 2 |

|    |          |          |          |  |  |                                         |                                                                                  |   |   |
|----|----------|----------|----------|--|--|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 67 | 17.05.20 | 13.05.20 | 13.05.20 |  |  | Соревнования.<br>Туристический<br>слет. | <b><i>Теоретическое занятие.</i></b><br>Техника безопасности и изучение маршрута | 2 |   |
| 68 | 23.05.20 | 15.05.20 | 14.05.20 |  |  | Соревнования.<br>Туристический<br>слет. | <b><i>Практические занятия.</i></b><br>Подготовка и участие.                     |   | 2 |
|    |          |          |          |  |  |                                         |                                                                                  |   |   |