

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Черемховская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете

протокол № 1 от 26.08.2015

председатель педсовета  Н.Н.Грибанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы 

Н.Н.Грибанова

Приказ № от 31.08.2015

Приказ № от 31.08.2015

Приказ № от 31.08.2015

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ:

на педагогическом совете

протокол № 1 от 31.08.2016

председатель педсовета

Н.Н.Грибанова 

ИЗМЕНЕНИЯ УТВЕРЖДЕНЫ:

Директор школы 

Н.Н.Грибанова

Приказ № 78 от 31.08.16

Приказ № 78 от 31.08.16

Приказ № 78 от 31.08.16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Основное общее образование

7 - 8 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	
У обучающихся будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> - основы российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; - чувства ответственности и долга перед Родиной; - осознанный выбор дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также основы уважительного отношения к труду, опыт участия в социально значимом труде; - основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, опыту экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 	<ul style="list-style-type: none"> - социальной компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; - готовности к самообразованию и самовоспитанию; - компетенции к обновлению знаний в различных видах деятельности; - адекватной позитивной самооценки и Я-концепции; - устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни; - ценностных ориентаций соответствующих современному уровню экологической культуры;
Метапредметные результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - планирование путей достижения целей; - самостоятельно контролировать свое время и управлять им; - самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его решения; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать; - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - основам коммуникативной рефлексии 	<ul style="list-style-type: none"> - при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; - выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; - прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей; - адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности; - брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); - осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра; - следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности
7 класс**

Модуль " Мы живем на Урале"

Раздел1."Край зеленых гор". Природа.

1.Географическое положение Урала, Свердловской области Географическая карта Урала. Город К-Уральский на карте Свердловской области, его границы. протяженность, площадь. Значение географического положения для развития экономики края. Разнообразие природных условий и природных ресурсов на территории нашего края.

Практическое занятие. Обзорная экскурсия на гору Лисью -"Географический обзор края".

2. Происхождение Уральских гор. Рельеф. Ведущие факторы рельефообразования. Уральская горная система. Деление горной системы на районы. Главный Уральский хребет.

3. Ископаемые богатства. Недра Урала. Закономерности происхождения полезных ископаемых. Магматические, осадочные и метаморфические горные породы и минералы. Процессы рудообразования и минералообразования. Основные физические свойства минералов. Минеральные агрегаты .Строение горных пород. Самоцветный пояс Урала. Сырье для строительных материалов.

. Практическое занятие. Экскурсия. Сбор коллекции пород на месторождении полезных ископаемых. Экскурсия в краеведческий музей (отдел природы)

Раздел 2.Основные вехи истории нашего края.

4.Мифы коренных народов Урала.

Мифы, предания, легенды, сказки коренных народов Урала.

Практическое занятие. Конкурс рисунков по мотивам мансийских сказок.

5.Горнозаводское дело. Первобытная металлургия Урала. Зарождение цветной металлургии на Урале. Древние копи медных руд. Способы выплавки и обработки меди в древности. Бронзовые орудия труда.

6.Медный промысел Урала. История Выйского медеплавильного завода. Медные копи на р.Выя. Строительство Выйского завода. Выплавка меди. Основные виды продукции.

7.История медного рудника. Открытие медно-колчедановых руд на юго-западном склоне г. Высокой. Работа шахт Меднорудянского рудника. Малахит. Его добыча и переработка. Практическое занятие. Экскурсия на Меднорудянский карьер и сбор коллекции минералов и горных пород.

8.Первые железодельные заводы Урала. Мужские заводы Урала. Первые заводы на Урале - Ниценский, Федьковский, Долматовский. Устройство заводов. Железодельный завод братьев Тумашовых.

9.Казенные железодельные заводы. Деятельность В.Н.Татищева и В.И.деГеннина на Урале. Открытие железных руд на р. Каменка и р. Нейва.постройка Невьянского и Каменского заводов.Основные виды продукции."Военные припасы" Петровских времен.

Практическое занятие. Экскурсия на Невьянский завод. "К дедушке Уральских заводов".

10.Заводское хозяйство Демидовых. Продукция заводов. Демидовское клеймо "Старый соболь".

МОДУЛЬ "Покорители вершин"

*1.Личное и групповое снаряжение.*Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов

в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2. *Организация туристского быта. привалы и ночлеги.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака). Заготовка дров с пилой и топором. Разжигание костра.

3. *Питание в туристском походе.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

4. *Подготовка к походу, путешествию.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. *Подведение итогов похода.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

6. *Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности

7. *Особенности других видов туризма.* Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки походы; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

8. *Соревнования по туризму.* Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в планировании дистанции и работе служб секретариата во время соревнований.

Раздел 3. Туристское многоборье.

1. *Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение.*

2. *Узлы.* Вязание узлов: (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный). Маркировка веревок в бухты.

3. *Работа с веревками и карабинами*

4. *Личное прохождение этапов* Наименование препятствий: подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка и снятие палатки, преодоление завала.

Модуль № 3. «Помоги себе сам»

Раздел 1. Основы медицинских знаний. *Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваний.*

1. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена

тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

2. *Походная медицинская аптечка.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3. *Средства оказания первой медицинской помощи.*

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Практические занятия. Наложение повязок.

4. *Первая медицинская помощь при травмах.* Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5. *Приемы транспортировки пострадавшего.* Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. *Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.* Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями. Правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электрическим током и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаз, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания помощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока. Правила оказания помощи.

Практические занятия. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

7. *Первая медицинская помощь при отравлениях.*

Причины и признаки отравления сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

1. *Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

2. *Общая физическая подготовка.* Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

3. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

8 класс

Модуль " Мы живем на Урале"

1. Климат. Внутренние воды.

Особенности климата района. Закономерности изменения важнейших климатических показателей для теплого и холодного сезонов. Годовые суммы осадков. Снежный покров и его значение. Баланс тепла и влаги. Типы погод по сезонам года. Оценка климатических условий.

Реки, протекающие по территории Каменска-Уральского, их место в системе крупных рек. Главная река города - **ИСЕТЬ**, ее начало и протяженность. Хозяйственное значение рек данной местности. Топонимы на карте города

Практическое занятие. Ведение дневника сезонных изменений в природе.

2. *Растительность.* Разнообразие растительности в связи с историей формирования и условиями местообитания. Основные типы растительности и закономерности их распространения. Лесные сообщества. Зеленые насаждения парков и скверов города.

Практическое занятие. Пешеходная экскурсия.

3. *Животный мир.* Разнообразие животного мира в связи с условиями местообитания. Обитатели леса. Птицы нашего края. следы животных в природе. Охрана животных.

Практическое занятие. Экскурсия в отдел природы

4. *Охраняемые территории и памятники природы Урала Свердловской области. окрестностей Каменска-Уральского.*

Раздел 2. Основные вехи истории Каменска-Уральского.

1. *История Каменска-Уральского железодельного и чугуноплавильного завода.*

Строительство городской платины на реке Исеть, Каменка. Организация работы фабрик на заводе. Процесс выплавки чугуна в домне. Переделка чугуна в разные сорта железа. Экономический кризис конца 19 - нач. 20 веков. Metallургический завод

Практическое занятие. Экскурсия на Музей - завод .

2. *Переделные заводы Демидовского горного округа.*

Строительство Черноисточинского, Висимо-Шайтанского. Висимо-Уткинского заводов. Авроринский и Антоновский заводы. Верхнелайский и Нижнелайский заводы. Отправка железной продукции с демидовских заводов в Центральную Россию. Экономический кризис конца 19 - нач. 20 веков.

Практическое занятие. Экскурсия на завод.

3. *Народные промыслы.* Развитие ремесел и промыслов горнозаводского населения. Сундучное производство. Изготовление медной посуды. Берестяные изделия. Работа "лакировальных фабрик" по производству металлических изделий с росписью. Техника изготовления подносов.

Практическое занятие. Экскурсия в музей ремесел и быта горнозаводского Урала "Промыслы земли Каменск-Уральской "

4. *Творчество уральского писателя Д.Н. Мамина - Сибиряка.*

Биография писателя. пребывание Мамина-Сибиряка. Детские произведения писателя "Аленушкины сказки", "Серая шейка" и др.

Практическое занятие. Экскурсия на Родину Мамина-Сибиряка -п.Висим.

5. *Советская индустрия.* Строительство заводов в Каменске-Уральском в 30 -е годы 20 века. Создание коллективных хозяйств по производству сельхозпродуктов в окрестностях города. Рост численности населения города.

6. *Каменск-Уральский в годы Великой Отечественной войны.* Переход промышленности на выпуск военной продукции. Трудовые подвиги жителей. Участники сражений. Золотые звезды.

Практическое занятие. Экскурсия в краеведческий музей.

7. *История Каменск -Уральских предприятий.*

Практическое занятие. Экскурсия в музей истории СТЗ. Экскурсия в музей броневой техники.

8. *Знаменитые люди.* Трудовые династии.

МОДУЛЬ "Покорители вершин"

Раздел 2. Топография и ориентирование.

1. *Топографическая и спортивная карта.* Условные знаки спортивных карт. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования

2. *Компас. Работа с компасом.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3. *Измерение расстояний и направлений.* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

4. *Способы ориентирования.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков

5. *Ориентирование по местным признакам.* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных

предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

б. Соревнования по спортивному ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3. Туристское многоборье.

1. Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение.

2. Командное прохождение этапов. Этапы: подъем спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на самостраховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала.

- КТМ (поход кросс, контрольно-туристский маршрут).

Организация и снятие переправ: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс, бревно, брод. Оказание медпомощи и транспортировка на носилках. Вязание носилок.

Организация и переправа пострадавшего: (спуск, подъем, навесная переправа)

3. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью

Соревнования по туристскому многоборью. Составная часть Единой спортивной классификации России. Виды соревнований: туртехника по видам туризма, контрольный туристский маршрут (поход кросс), спортивное ориентирование. Конкурсные программы: краеведение, авторской и туристской песни, стенгазет. Охрана природы на территории слёта и в местах проведения соревнований по туристскому многоборью.

Модуль 3 "Помоги себе сам"

Раздел 2. Начальная специальная подготовка.

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, катастрофы, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии и др.).

Понятия об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества — борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (Помпея и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

2. Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде. Факторы риска в современной техносоциальной среде.

Окружающая среда: природная, производственная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис. Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производства и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум и их влияние на здоровье и безопасность жизнедеятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Практические занятия. Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

3. Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС. Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей. Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и перееаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

Практические занятия. Хранение и эксплуатация снаряжения, средств связи, транспорта.

4. Оказание помощи в условиях природной среды Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. ЧС в туристских и альпинистских группах. Поиск и спасение людей при стихийных бедствиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств.

Практические занятия. Оказание помощи в условиях окружающей среды.

5. Основы безопасного ведения работ. Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за

возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практические занятия. Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

3. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Формы организации ВУД: музейные занятия, краеведческие экскурсии, походы выходного дня, многодневные оздоровительные походы, спортивные категорийные походы, краеведческие экспедиции, слеты, соревнования, краеведческие олимпиады, встречи с интересными людьми, работа в библиотеках.

Виды деятельности обучающихся: проблемно-ценностное общение, досуговое общение, социально-преобразующая добровольческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Название модуля и занятий	часы
	МОДУЛЬ №1. "Мы живем на Урале"	
1.	<i>Раздел 1. "Край зеленых гор". Природа.</i> Географическое положение Урала, Свердловской области и города Каменск -Уральский	1
2.	Происхождение Уральских гор. Рельеф	1
3.	Ископаемые богатства. Недра Урала	1
	<i>Раздел 2. Основные вехи истории Свердловской области</i>	
4.	Мифы коренных народов Урала	1
5.	Горнозаводское дело. Первобытная металлургия Урала. Зарождение цветной металлургии на Урале.	1
6.	Медный промысел Урала. История Выйского медеплавильного завода.	1
7.	История медного рудника	1
8.	Первые железоделательные заводы Урала. Мужички заводы Урала	1
9.	Казенные железоделательные заводы. Деятельность В.Н.Татищева и В.И.деГеннина на Урале.	1
10	Заводское хозяйство Демидовых. Продукция Н. Тагильских заводов. Демидовское клеймо "Старый соболь"	1
	МОДУЛЬ №2, "Покорители вершин"	
1.	<i>Раздел 1. Туристская подготовка.</i> Личное и групповое снаряжение	1
2.	Организация туристского быта. привалы и ночлеги	1
3.	Питание в туристском походе	1
4.	Подготовка к походу ,путешествию	1
5	Подведение итогов похода.	1
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	1
7	Особенности других видов туризма	1
8	Соревнования по туризму	3

9.	Раздел 3. Туристское многоборье. Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение	1
10.	Узлы. Работа с веревками и карабинами	1
11.	Личное прохождение этапов	2
	Модуль №3. "Помоги себе сам"	
1.	Раздел 1. Основы медицинских знаний. Личная гигиена, профилактика травматизма и заболеваний.	1
2.	<i>Походная медицинская аптечка</i>	1
3.	Средства оказания первой медицинской помощи	1
4.	Первая медицинская помощь при травмах	1
5.	Приемы транспортировки пострадавшего	1
6.	Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях	1
7.	Первая медицинская помощь при отравлениях	1
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	
1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях.	1
2.	Общая физическая подготовка	1
3.	Специальная физическая подготовка	1
	Итого	34

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Название модуля и занятий	часы
	МОДУЛЬ №1. "Мы живем на Урале"	
1.	Климат. Внутренние воды.	1
2.	Растительность	1
3.	Животный мир	1
4.	Охраняемые территории и памятники природы Урала Свердловской области. окрестностей Каменска-Уральского	1
	Раздел 2. Основные вехи истории Свердловской области	

1.	История Каменска-Уральского железодельного и чугуноплавильного завода	1
2.	Передельные заводы Демидовского горного округа	1
3.	Народные промыслы	1
4.	Творчество уральского писателя Д.Н. Мамина - Сибиряка	1
5.	Советская индустрия	1
6.	Нижний Тагил в годы Великой Отечественной войны	1
7.	История Каменск-Уральских предприятий	1
8.	Знаменитые люди нашего края. Трудовые династии	1
	МОДУЛЬ №2, "Покорители вершин"	
1.	<i>Раздел 2. Топография и ориентирование.</i> Топографическая и спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.	1
2.	Компас. Работа с компасом	1
3.	Измерение расстояний и направлений	1
4.	Способы ориентирования	1
5.	Ориентирование по местным признакам.	1
6.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1
	<i>Раздел 3. Туристское многоборье.</i> Специальная туристская подготовка. Специальное снаряжение	1
1.	Командное прохождение этапов	2
2.	Соревнования по пешеходному туристскому многоборью.	3
	Модуль №3. "Помоги себе сам"	

1.	Раздел 2. Начальная специальная подготовка. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	1
2.	Человек и окружающая среда .Факторы риска в современной техногенной среде.	1
3.	Создание системы защиты населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1
4.	Оказание помощи в условиях природной среды.	1
5.	Основы безопасного ведения работ.	1
	Раздел 3.Общая и специальная физическая подготовка.	
1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях.	1
2.	Общая физическая подготовка	2
3.	Специальная физическая подготовка	2
	Итого	34