

Департамент образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристы-краеведы»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Чан Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туристы-краеведы» туристско-краеведческой направленности

Автор программы: Чан Галина Васильевна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от « 30 » августа 2013 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «28» августа 2014 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2016 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 01 » сентября 2017 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2018 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «30» августа 2019 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2020 г., протокол № 01

Программа пересмотрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2021 г., протокол № 01

Председатель педагогического совета



В.А. Ченцов

Пояснительная записка

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования школьников. По своей организации туристско-краеведческая деятельность относится к массовым, максимально широким формам педагогически организованной деятельности, наиболее гибким и разнообразным по вариантам ее использования.

Отличительными признаками туристско-краеведческой деятельности являются: передвижение в пространстве, активное взаимодействие с окружающим миром, высокая степень самостоятельности и познавательной активности участников, сочетание умственного и физического труда. В формах, методах и приемах организации туристско-краеведческой работы заложены большие возможности развития у детей способностей, содействия активному усвоению знаний, выработки умений и навыков в решении практических задач.

В туристско-краеведческой работе осуществляется краеведческий принцип обучения. Сбор и накопление краеведческого материала, как правило, проводится в походах и на экскурсиях, в процессе проведения поисковой работы. Краеведение способствует получению знаний о явлениях окружающей жизни на материале местного края. Исходной ступенью в формировании научных понятий и развитии абстрактного мышления школьников является восприятие новых знаний.

Туризм усиливает восприятие обучающимися того краеведческого материала, который не может быть полностью раскрыт в учебных программах. Активизация восприятия достигается за счет зримости, значимости объекта. Происходит конкретизация знаний, усвоенных в школе, параллельно идет обогащение новыми знаниями и закрепление их в практической деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в контексте краеведческой и туристской деятельности. Туристско-краеведческая деятельность относится к видам деятельности, которые развивают в ее участниках такие качества, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

Отличительной особенностью программы «Туристы-краеведы» является то, что программа сочетает в себе туристско-краеведческую и физкультурно-оздоровительную деятельность, что позволяет педагогу использовать средства и методы обучения, которые одинаково применимы как в области физической культуры, туризма, так и в краеведении. Таким образом, происходит постепенная личностная ориентация обучающихся на определенный вид деятельности (туризм или краеведение) в зависимости от

их жизненных предпочтений. Учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных жизненных ситуациях.

Цель программы состоит в создании оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления посредством туристско-краеведческой деятельности.

При этом предполагается решение следующих основных **задач**:

- формировать знания, умения в области туризма и краеведения;
- формировать туристско-краеведческие навыки;
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую и исполнительскую активность обучающихся в процессе освоения краеведческого материала;
- вовлекать обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа по уровню сложности является базовой, по **направленности** – туристско-краеведческой, по **типу** – модифицированной.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Адресат программы. Программа «Туристы-краеведы» рассчитана на детей 7-11 лет. Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек. Состав группы может быть как одновозрастной, так и разновозрастной, разнополый и однополый.

Объем программы – 864 часа (по 216 часов в год).

Срок освоения – 4 года.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут). Предусмотрены перерывы не менее 10 минут после каждого часа.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Планируемые результаты освоения программы.

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы являются приобретение обучающимися способности и готовности к саморазвитию, основ гражданской идентичности, ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметными результатами (предпосылками к их формированию) является формирование следующих универсальных учебных действий: регулятивных, познавательных, коммуникативных.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение осуществлять действия в новом материале под руководством педагога, по заданному образцу или заданному плану;
- умение различать разные способы выполнения действия;
- умение выполнять элементарные алгоритмы;
- умение видеть ошибку и исправлять ее самостоятельно, сравнивать результат действия с образцом и исправлять найденную ошибку;

- умение сравнивать свои цели действий с другими;
- умение обсуждать под руководством педагога успешность или не успешность своих действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в различных источниках информации;
- находить ответы на вопросы в иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы учащихся и педагога.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других; пользоваться приемами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова;
- учиться работать в паре, в группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- развитие познавательных интересов к учебной деятельности;
- расширение представления об окружающем мире, явлениях действительности с опорой на жизненный опыт ребенка.

Программа имеет 2 ступени освоения программного материала.

1 ступень - узнавание, т.е. знакомство с краеведением, туризмом, ориентированием и основами здорового образа жизни.

Обучающиеся 1-2 года обучения непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, школой, микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

Ожидаемые результаты после второго года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные географические особенности родного края;
- основных представителей животного и растительного мира Белгородской области;
- символику области;
- основные исторические события Белгородчины;
- основные туристские и экскурсионные объекты города;
- правила поведения на природе, в походе, на экскурсии;
- иметь представление о личном и групповом снаряжении;
- основные топографические знаки.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно работать с картой Белгородской области;
- устанавливать палатку;
- укладывать рюкзак;
- пользоваться компасом.

2 ступень – понимание и применение, т.е. обучающиеся должны уметь использовать знания, умения, навыки на практике.

Обучающиеся 3-4 года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелеными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты после четвертого года обучения

Обучающиеся должны знать:

- географические особенности родного края;
- охраняемые природные территории края;
- животный и растительный мир Белгородской области;
- символику области и районов;
- исторические события и даты Белгородчины;
- туристские и экскурсионные объекты области;
- правила поведения на природе, в походе, на экскурсии;
- условные знаки спортивных карт;
- состав медицинской походной аптечки;
- профилактику травм и оказания первой доврачебной помощи.

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно работать с административной картой Белгородской области;
- устанавливать палатку;
- укладывать рюкзак;
- вязать основные узлы;
- разводить костер;
- преодолевать препятствия;
- пользоваться компасом;
- определять стороны горизонта;
- определять азимут;
- пользоваться спортивной картой.

**Учебный план
1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практик а	
1	Раздел 1. Введение	6	2	4	
1.1	Оздоровительная роль туризма	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	тест, собеседование, творческое задание
2	Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	42	8	34	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Основы безопасности дома и в школе	2	1	1	тест, собеседование, игра
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	тест, собеседование, игра
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	тест, собеседование, контрольные задания
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания, игра
2.7	Организация биваков и охрана природы	7	1	6	тест, собеседование, контрольные задания
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	15	2	13	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. Азбука топографии	18	4	14	
3.1	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	План местности	4	1	3	тест, собеседование, практическая работа
3.3	Условные знаки	10	2	8	тест, собеседование, кроссворд
4	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование	44	7	37	
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Ориентирование на местности	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания

4.3	Виды туристского ориентирования	21	3	18	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Экскурсионное ориентирование	9	1	8	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	19	5	14	
5.1	Личная гигиена юного туриста	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	3	1	2	тест, собеседование, игра
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Основы краеведения	24	4	20	
6.1	Родословие	3	1	2	тест, собеседование, творческое задание
6.2	Моя школа	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
6.3	Природа моего края	16	2	14	тест, собеседование, творческое задание
7	Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма	37	5	32	
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12	тест, собеседование, контрольные задания
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	9	1	8	тест, собеседование, соревнование
7.3	Лыжный туризм	14	2	12	контрольные тесты и упражнения
8	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	26	2	24	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	2	18	контрольные тесты и упражнения
8.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
	Итого	216	37	179	

Содержание учебного плана 1-й год обучения

Раздел 1. Введение

1.1. 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.

Практика: Знакомство детей с помещениями и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить занятия.

1.2. 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. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практика: Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону. Творческая мастерская.

Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. 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).

Практика: Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. 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.

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

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда; личная посуда; средства личной гигиены. 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». Прогулка по микрорайону для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

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

Практика: Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

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

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практика: Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: Планирование места организации бивака по плану, спортивной карте 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.

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

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

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

Раздел 3. Азбука топографии

3.1. 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).

3.2. 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. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. 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 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. 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.

4.2. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), 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.

4.3. 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). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП.

Практика: Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Ира-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. 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 на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. 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 санитара туристской группы.

Практика: Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практика: Соблюдение гигиенических требований в походе. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли – необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

5.3. 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).

5.4. 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.

5.5. 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 6. Основы краеведения

6.1. 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».

6.2. 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.

6.3. 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. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. 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 преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). 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).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм

Теория: Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). 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: Подбор лыж и снаряжения. Управление лыжами на месте. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. 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. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег с препятствиями. Спортивные, народные игры.

8.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

**Учебный план
2-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практик а	
1	Раздел 1. Введение	6	2	4	
1.1	Познавательная роль туризма	2	1	1	тест, собеседование, творческое задание
1.2	Правила поведения юных туристов	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Основы безопасности дома и в школе, в музее	2	1	1	тест, собеседование, игра
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	тест, собеседование, игра
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	0	1	тест, собеседование, контрольные задания
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1	тест, собеседование, игра
2.7	Организация биваков и охрана природы	13	2	11	тест, собеседование, контрольные задания, игра
2.8	Туристская группа в походном строю	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. Основы топографии	17	2	15	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	0	6	тест, собеседование, практическая работа
3.2	План местности	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
3.3	Условные топографические знаки	7	1	6	тест, собеседование, кроссворд, топографический диктант
4	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование	44	7	37	

4.1	Компас и его устройство	1	0	1	тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Ориентирование по компасу	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Ориентирование по плану	7	1	6	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Ориентирование на местности	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
4.5	Виды туристского ориентирования	17	1	16	тест, собеседование, контрольные задания
4.6	Экскурсионное ориентирование	8	0	8	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	4	11	
5.1	Личная гигиена туриста	2	1	1	тест, собеседование, игра
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Обработка ран, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2	тест, собеседование, игра
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1	игра
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Основы краеведения	18	4	14	
6.1	Родословие	3	1	2	тест, собеседование, творческое задание, выставка
6.2	Земляки	5	1	4	тест, собеседование, творческое задание
6.3	Азбука краеведения	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Спортивно-оздоровительного туризма	59	6	53	
7.1	Пешеходный туризм	26	2	24	тест, собеседование, контрольные задания
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	9	1	8	тест, собеседование, контрольные задания
7.3	Туристские узлы и их применение	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
7.4	Лыжный туризм	20	2	18	контрольные тесты и упражнения
8	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	

8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	2	20	контрольные тесты и упражнения
8.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
	Итого	216	31	185	

Содержание учебного плана 2-й год обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Теория: Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практика: Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория: Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также активное участие юных туристов в их решении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практика: Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория: Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде. Взаимопомощь в туристской группе.

Практика: Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Теория: Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практика: Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практика: Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практика: Соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки). Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки. Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практика: Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила

обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практика: Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы

Теория: Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практика: Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Теория: Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего. Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практика: Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

Раздел 3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Теория: Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практика: Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

Теория: Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

Практика: Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практика: Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности. Владение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

Теория: Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению

(морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практика: Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу

Теория: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практика: Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. Ориентирование по плану

Теория: Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практика: Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

4.4. Ориентирование на местности

Теория: Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практика: Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования

Теория: Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их значение. Карточка участника для

отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практика: Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек. Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек.

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практика: Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога. Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Теория: Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практика: Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Ведение дневника самочувствия.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза. Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи. Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практика: Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория: Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

Практика: Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший

знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика: Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

Раздел 6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Теория: Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практика: Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.2. Земляки

Теория: Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практика: Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.3. Азбука краеведения

Теория: Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т.д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика: Ведение дневников наблюдений, впечатлений. Экскурсия в музей. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием

снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практика: Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т.п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практика: Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение

Теория: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практика: Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4 Лыжный туризм

Теория: Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практика: Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся

(спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Обучение основам техники бега. Спортивные игры. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином». Бег с препятствиями. Спортивные, народные игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

8.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

**Учебный план
3-й год обучения**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	5	2	3	
1.1	История Отечественного туризма	2	1	1	тест, собеседование, творческое задание
1.2	Правила поведения юных туристов	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
2	Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	4	1	3	тест, собеседование, игра
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	тест, собеседование, игра
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания, игра
2.5	Организация биваков и охрана природы	12	2	10	тест, собеседование, контрольные задания, игра
2.6	Туристская группа в походе	4	-	4	тест, собеседование, игра
2.7	Питание туристской группы	2	1	1	тест, собеседование, игра
3	Раздел 3. Основы топографии	8	2	6	
3.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Условные топографические знаки	3	1	2	тест, собеседование, кроссворд, топографический диктант
4	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование	45	4	41	
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	5	1	4	тест, собеседование, игра
4.2	Ориентирование по компасу и карте	9	1	8	тест, собеседование, контрольные задания
4.3	Ориентирование на местности	8	1	7	тест, собеседование, контрольные задания

4.4	Виды соревнований по ориентированию	19	1	18	тест, собеседование, контрольные задания
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	0	4	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	12	0	12	
5.1	Личная гигиена туриста	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания, игра
5.4	Измерение температуры тела, пульса	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.5	Медицинская аптечка	1	0	1	тест, собеседование, контрольные задания
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	3	0	3	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Основы краеведения	15	2	13	
6.1	Родословие	2	0	2	тест, собеседование, творческое задание
6.2	Земляки	3	1	2	тест, собеседование, творческое задание
6.3	Культурное и природное наследие	10	1	9	тест, собеседование, творческое задание
7	Раздел 7. Спортивно-оздоровительного туризма	73	7	66	
7.1	Пешеходный туризм	16	2	14	тест, собеседование, контрольные задания
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10	тест, собеседование, контрольные задания
7.3	Пешеходные прогулки	21	1	20	тест, собеседование, контрольные задания
7.4	Лыжный туризм	24	2	22	контрольные тесты и упражнения
8	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	22	1	21	контрольные тесты и упражнения
8.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
	Итого	216	24	192	

Содержание учебного плана 3-й год обучения

Раздел 1. Введение

1.1. История отечественного туризма

Теория: Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

Практика: Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 2-го года занятий. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Творческая мастерская.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория: Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юных туристами на экскурсиях и туристских прогулках. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении. Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение. Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Практика: Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Совместное оформление впечатлений от прогулки.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория: Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

Теория: Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика: Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста.

Практика: Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремонтного набора и правил обращения с ними.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки

и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

Практика: Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода. Организация ремонта группового снаряжения рем. мастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок и пр.).

2.5. Организация биваков и охрана природы

Теория: Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практика: Игра «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

2.6. Туристская группа в походе

Практика: Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

2.7. Питание туристской группы

Практика: Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле педагога).

Раздел 3. Основы топографии

3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практика: Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

3.2. Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практика: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу. Составление легенды движения группы из

набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, азимут

Теория: Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практика: Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практика: Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.3. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы

Практика: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

4.2. Виды соревнований по ориентированию

Теория: Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практика: Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4.3. Экскурсионное ориентирование

Практика: Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями с соблюдением правил перехода улиц.

Раздел 5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи

5.1. Личная гигиена туриста

Практика: Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках, походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

Практика: Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит».

5.4. Измерение температуры тела, пульса

Практика: Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов. Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

5.5. Медицинская аптечка

Практика: Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

5.6. Способы транспортировки пострадавшего

Практика: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

Раздел 6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практика: Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек

и других ближайших родственников (династии и родословная). Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

6.2. Земляки

Теория: Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда.

Практика: Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

6.3. Культурное и природное наследие

Теория: Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практика: Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантинном», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Практика: Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой

вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Просмотр сюжетов видеофильмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Теория: Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практика: Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

7.3. Пешеходные прогулки

Теория: Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.

Практика: Самостоятельное составление условными знаками легенды маршрута движения группы звеньями занимающихся. Составление плана-схемы маршрута группы. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация бивака на привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.4. Лыжный туризм

Теория: Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практика: Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними.

Ходьба на лыжах. Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной и искусственной среды, поиск следов животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т.д. о сезонных изменениях в природе. Организация привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Обучение основам техники бега. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантинном». Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

**Учебный план
4-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теори я	практика	
1	Раздел 1. Введение	5	2	3	
1.1	История Отечественного спорта и туризма	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	тест, собеседование, творческое задание
2	Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста	36	6	30	
2.1	Основы безопасности	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	тест, собеседование, игра
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	5	1	4	тест, собеседование, игра
2.4	Организация биваков и охрана природы	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.5	Туристские костры	3	0	3	тест, собеседование, контрольные задания
2.6	Палатки и укрытия	6	0	6	тест, собеседование, контрольные задания
2.7	Туристская группа в походном строю	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.8	Питание туристской группы	5	1	4	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. Основы топографии	8	2	6	
3.1	Топографическая карта	4	1	3	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3	тест, собеседование, кроссворд, топографический диктант
4	Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование	46	5	4	
4.1	Ориентирование по компасу, движение по азимуту	6	1	5	тест, собеседование, контрольные задания, игра
4.2	Ориентирование по компасу и карте	7	1	6	тест, собеседование, контрольные задания

4.3	Ориентирование на местности	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
4.4	Спортивное ориентирование	21	1	20	тест, собеседование, соревнование
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	0	4	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Первой доврачебная помощь	13	2	11	
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.4	Медицинская аптечка	1	0	1	тест, собеседование, контрольные задания
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Основы краеведения	14	2	12	
6.1	Родословие	2	0	2	тест, собеседование, игра
6.2	Земляки	3	1	2	тест, собеседование, творческое задание
6.3	Природное наследие	9	1	8	тест, собеседование, творческое задание
7	Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм	68	7	61	
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17	тест, собеседование, контрольные задания
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания
7.3	Пешеходные прогулки	16	0	16	тест, собеседование, контрольные задания
7.4	Лыжный туризм	22	2	20	контрольные тесты и упражнения
8	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	26	1	25	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	20	1	19	контрольные тесты и упражнения
8.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
	Итого	216	27	189	

Содержание учебного плана 4-й год обучения

Раздел 1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

Теория: Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях, с участием занимающихся в объединении.

Практика: Знакомство со спортсменами-туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Знакомство воспитанников с материалами (видеосюжетами, фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода. Составление плана подготовки к зачетному двухдневному походу, планирование основных дел на учебный год.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория: Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении микрорайона школы и дома, своего города и посильное участие в ее улучшении. Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело. Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам.

Практика: Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

Теория: Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практика: Игра «Что делать в случае... (если заблудился в незнакомом месте)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц, метро. Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр на воде, в лесу или парке. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и др.), личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для туристского похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Практика: Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к туристским походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; выполнения исследований, наблюдений и краеведческих заданий; преодоления естественных препятствий; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа завхоза группы и организация работы участников туристской группы со снаряжением при подготовке похода, во время и по завершении похода. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для

похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы. Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

Практика: Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно-двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний). Ремонт палаток, рюкзаков, тентов и прочего снаряжения.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Теория: Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега в зимних и летних походах (наличие дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в зимнем и летнем походе (места для палаток, кострища, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действий членов туристской группы при устройстве бивака.

Практика: Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приема пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки дров.

2.5. Туристские костры

Практика: Заготовка, разделка и хранение дров для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Работа дежурных по кухне. Выполнение обязанностей дежурных по палатке при организации ночлега (дневки) в туристской палатке в зимних условиях с печкой. Запас, хранение и расход дров для печки в зимнем походе. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра или печки.

2.6. Палатки и укрытия

Практика: Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

2.7. Туристская группа в походном строю

Теория: Строй туристской группы в зимнем и летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практика: Туристский однодневный лыжный поход. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего, смена тропящего лыжню. Организация привалов.

2.8. Питание туристской группы

Теория: Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для одно-, двухдневного похода. Хранение продуктов в туристском походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Практика: Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе.

Раздел 3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

Теория: Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практика: Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе. Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Теория: Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практика: Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаика) по образцу и без образца на время. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

Теория: Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практика: Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Теория: Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практика: Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование на местности

Теория: Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практика: Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время

ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Спортивное ориентирование

Теория: Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях ориентирования.

Права и обязанности участников соревнований. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Практика: Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном из 2-3 человек с соблюдением правил перехода улиц.

Раздел 5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Теория: Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

Обязанности санитары туристской группы. Организация наблюдения за самочувствием и состоянием здоровья: пульс, температура тела, артериальное давление и способы их измерения. Приемы самомассажа.

Обувь и одежда юного туриста и уход за ними в походе.

Практика: Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовления пищи. Работа санитары во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения

и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых. Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.2. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

Практика: Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.3. Медицинская аптечка

Практика: Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

Теория: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в различных условиях. Изготовление волокуши для транспортировки пострадавшего в зимних условиях.

Практика: Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

Раздел 6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практика: Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их

проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.

6.2. Земляки

Теория: Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта. Интересные люди, сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

Практика: Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Природное наследие

Теория: Памятники природы родного края. Лекарственные растения. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Практика: Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников.

Экскурсии в лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Теория: Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по

наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практика: Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Теория: Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста - участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Практика: Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по 'склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Игра «Покорение Эвереста» – альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.3. Пешеходные прогулки

Практика: Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака.

7.4. Лыжный туризм

Теория: Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практика: Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов.

Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах; спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана-схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (спортивные игры, лыжные гонки). Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Календарный учебный график

Реализация программы «Туристы-краеведы» предполагает следующие сроки:

- количество учебных недель – 144 (по 36 недель в год);
- количество учебных дней – 432 (по 108 дней в год).

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: входной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков.

Формы аттестации. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, собеседования, опроса, тестирования, выполнения контрольных заданий, спортивных соревнований, туристских походов.

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в календарном учебном графике (приложение).

Система оценки образовательных результатов

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий. Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы.

Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель верно выполненных заданий.

Критерии оценки теоретических знаний:

- высокий уровень – 7-10 баллов;
- средний уровень – 5-6 баллов;
- низкий уровень – ниже 5 баллов.

Метод диагностики – тестирование.

Показателями практических умений и навыков являются умения и навыки преодоления естественных (искусственных) препятствий, вязки туристских узлов, организации бивака, использования туристского оборудования и снаряжения, ориентирования при помощи компаса и карты, выполнения практических заданий с элементами творчества.

Критерии оценки практических умений и навыков:

- высокий уровень – 19-25 баллов;
- средний уровень – 11-18 баллов;
- низкий уровень – 5-10 баллов.

Метод диагностики – наблюдение.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1 год обучения

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а)



б)



в)

4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а)



б)



в)

6. Для чего нужен костер в походе?
 а) согреться и приготовить пищу;
 б) помечтать;
 в) слиться с природой.
7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...
 а) вырывать их с корнем;
 б) оставлять наиболее крупные растения на семена;
 в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.
8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?
 а) да; б) нет.
9. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?



а)

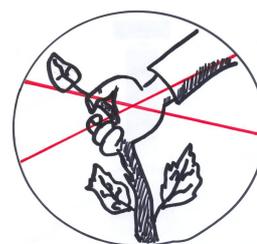
б)

в)

10. Правила поведения в природе. Объясните, что означают эти рисунки?



а)



б)

а) _____

б) _____

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1 год обучения

1. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

2. Какие работы относятся к бивачным?

- а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;
- б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;
- в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации.

3. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

- а) встречный;
- б) прямой;
- в) брамшкотовый.



4. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



5. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками.

6. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальник, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

7. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



а)



б)

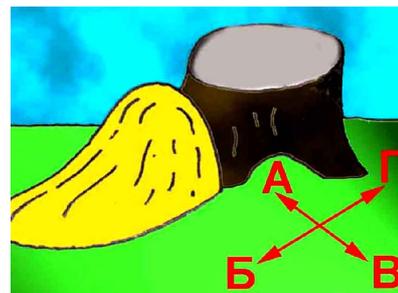


в)



г)

8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



9. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.

10. На каком рисунке изображен памятник М.С. Щепкину?



а)



б)



в)

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

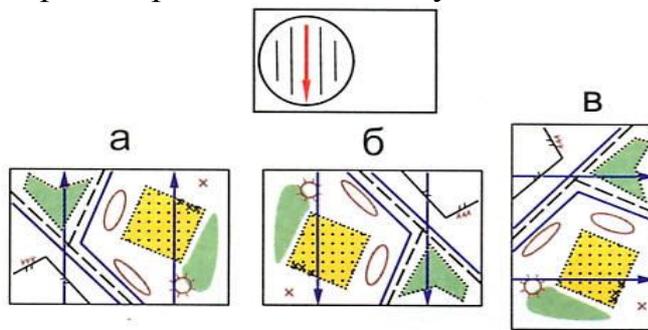
1 год обучения

1. Подчеркните те меры безопасности, которые нужно соблюдать при разжигании костра.

- а) перед разжиганием костра расчистить место от сухой листвы;
- б) разжигая костер, нужно сильно над ним наклониться;
- в) возле костра нужно стоять с той стороны, откуда дует ветер;
- г) тушить костер нужно водой, песком, землей;
- д) тушить костер нужно сухими листьями, сырыми ветками.

2. Перечислите основные должности в туристской группе

3. Какая карта сориентирована по компасу?



4. Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф

Гидрография

Растительность

Искусственные сооружения

Вода

Крутой обрыв

Заболоченность

Переправа без мостика

Воронка

Пашня

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

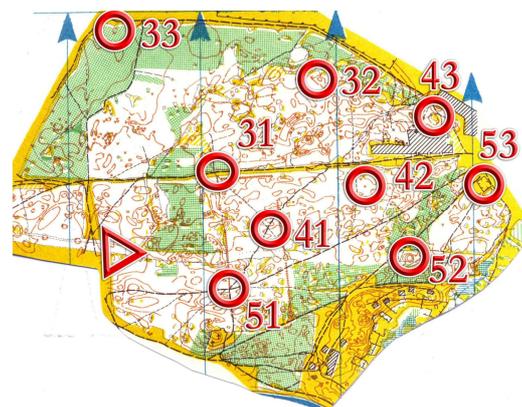
Кормушка

5. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

6. Какой вид ориентирования изображен на карте?

- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



7. В поход из продуктов питания можно взять:

- а) творог;
- б) вареную колбасу;
- в) крупы.

8. Подчеркните виды туристских соревнований.

- а) КТМ;
- б) ТПТ;
- в) ЗМК;
- г) МКК.

9. Верно ли, что остатки пищи нужно выбрасывать в водоем для подкармливания рыб?

- а) да; б) нет.

10. Назовите экскурсионные объекты г.Белгорода:



а) _____ б) _____

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;
средний уровень – 5-6 баллов;
низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы входного контроля

2 год обучения

1. Человек, занимающийся изучением истории родного края?
а) педагог; б) краевед; в) продавец.
2. Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения, питания?
а) чемодан; б) рюкзак; в) авоська.
3. Как правильно вести себя в лесу?
а) Петь громко песни; б) Слушать тишину леса;
в) Ловить диких животных; г) Наблюдать за природой.
4. Назовите номера телефонов экстренных служб:
а) пожарной службы и МЧС; б) полиции; в) скорой помощи.
5. Правила перехода дороги:
а) по пешеходному переходу; б) бегом; в) очень медленно.
6. Девиз юных туристов:
а) после нас хоть потоп; б) чистота – залог здоровья; в) после нас чище, чем до нас.
7. Прибор для определения сторон горизонта:
а) линейка; б) компас; в) барометр.
8. Что необходимо предпринять, если при движении по маршруту в сильный мороз и ветер вы потеряли варежки и ваши руки попали в снег?
а) растереть руки снегом и надеть запасные варежки;
б) надеть запасные варежки;
в) спрятать руки под одежду до полного согревания, затем надеть запасные варежки.
9. Особо охраняемая природная территория, пребывание в пределах которой строго ограничено или запрещено?
а) парк; б) заповедник; в) цирк.
10. Как называется главная площадь Белгорода?
а) Вокзальная; б) Музейная; в) Соборная.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

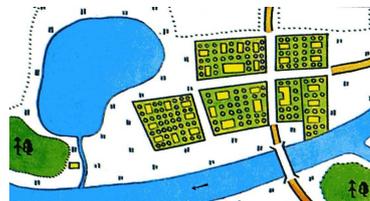
низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля
2 год обучения

1. Зарисуйте условный знак топографической карты – кустарники.
2. На каком рисунке изображен план местности?



а)



б)

3. Как называется средство для отметки на контрольном пункте?
а) компостер; б) дырокол; в) булавка.
4. Кто изображён в верхней части герба Белгородской области?
5. Какое поле называют «третьим ратным полем России»?
6. В каком году образована Белгородская область?
а) 1959 г.; б) 1965 г.; в) 1954 г.
7. При порезе необходимо оказать следующую первую медицинскую помощь:
а) промыть желудок; б) наложить жгут выше места пореза;
в) смазать йодом вокруг раны, наложить стерильную повязку.
8. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?
а) иголки, нитки, булавки; б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
в) медикаменты.
9. Для чего необходим «подгоночный» привал?
а) приготовления обеда;
б) постановки палаток и приготовления ужина;
в) подгонки рюкзака, снятия ненужной одежды, перешнуровки обуви.
10. В обязанности завхоза туристской группы входит:
а) отвечать за питание;
б) отвечать за дневник похода;
в) отвечать за снаряжение.

Критерии оценки: высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов; низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля
2 год обучения

1. Бахилы – это:

- а) чехлы в спальном мешке из простынной ткани для создания воздушного теплоизоляционного слоя;
- б) чехлы, надеваемые во время лыжных прогулок на ботинки для защиты от снега и влаги;
- в) предметы для ремонта и починки снаряжения.

2. Назовите основные цвета флага Белгородской области.

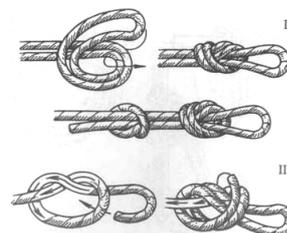
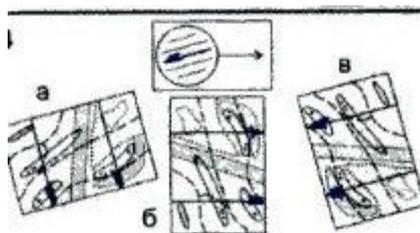
3. Гирлянды белых маленьких колокольчиков висят весной между большими остроконечными листьями. А летом на месте цветков – красная ягода. Но не бери ее в рот - она

--	--	--	--	--	--

 ядовитая.

4. Как называется заповедник Белгородской области?

5. Какая карта сориентирована по компасу?



6. Какой узел изображен на рисунке:

- а) проводник; б) встречный; в) прямой.

7. Какое количество участников может находиться на веревочных перилах при движении по навесной переправе?

- а) любое; б) два; в) три; г) один.

8. Все для оказания первой медицинской помощи находится в

- а) компьютере; б) косметичке; в) аптечке

9. «Великий полководец», так называют нашего земляка, Героя Советского Союза, участника Курской битвы. Кто он?

- а) Конев И.С.; б) Ватутин Н.Ф.; в) Рокоссовский К.К.

10. Перечислите туристские этапы с использованием специального туристского снаряжения.

Критерии оценки: высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов; низкий уровень – ниже 5 баллов.

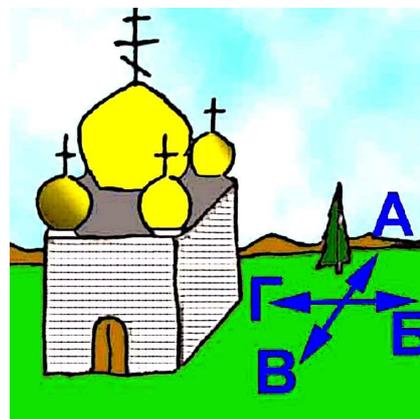
Контрольные вопросы входного контроля

3 год обучения

1. Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная дорога	

2. Где восток?
Восток в направлении стрелки ...



3. Краеведение – это:
а) путешествие в свободное время, вид активного отдыха;
б) путь следования пешеходной группы;
в) изучение своего края.

4. Из чего состоит компас?
а) магнитная стрелка;
б) масштабная шкала;
в) лимб, подписанный в градусах;
г) увеличительное стекло;
д) часовая стрелка.

5. Какой вид костра изображен на рисунке?
а) шалаш;
б) звездный;
в) колодец.



6. Что должен сделать участник соревнований по спортивному ориентированию сошедший с дистанции?

- а) вернуть в лагерь;
- б) пройти через финиш;
- в) уехать домой.

7. Определите топографические знаки:



а) _____ б) _____ в) _____ г) _____

8. В обязанности завхоза туристской группы входит:

- а) отвечать за питание;
- б) отвечать за дневник похода;
- в) отвечать за снаряжение.

9. В каком веке образован г.Белгород?

- а) 16; б) 20; в) 13.

10. В какой области проявил себя человек, памятник которому установлен в г.Белгороде?

- а) политика;
- б) спорт;
- в) космонавтика.



Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

3 год обучения

1. Что такое КП?

- а) контрольный пункт;
- б) контрольный пункт;
- в) контрольная привязка.

2. После окончания работы топор не следует врубать:

- а) в пень;
- б) в лежащий ствол;
- в) в вертикально стоящее дерево.

3. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м;
- б) 150 м;
- в) 650 м.

4. На каком рисунке изображено животное, которое можно встретить на территории Белгородской области?



а)



б)



в)

5. Ваши действия при отравлении:

- а) промыть желудок;
- б) наложить шину;
- в) наложить стерильную повязку.

6. Определите туристские узлы:



а) _____

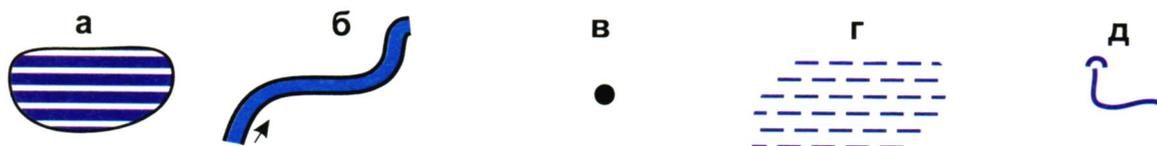


б) _____

7. Перечислите этапы туристской полосы препятствий

а)
б)
в)
г)

8. Исключите лишний знак.



9. На каком рисунке изображен герб Алексеевского района Белгородской области?

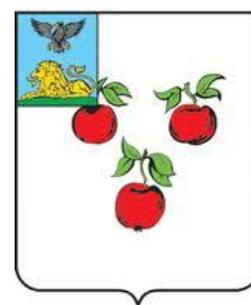


а)



б)

в)



10. Перечислите районы Белгородской области, начинающиеся с буквы «К».

К
К
К
К

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

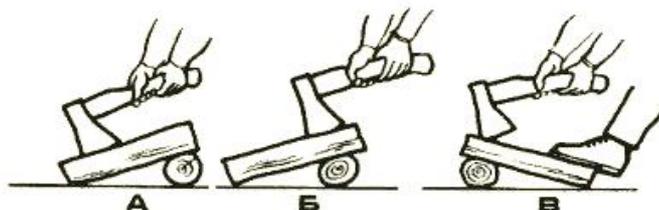
3 год обучения

1. Что такое азимут?

- а) азимут – это направление на карте;
- б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;
- в) азимут – направление на север.

2. Определите, на каком рисунке показана правильная расколка дров:

- 1) рис. А;
- 2) рис. Б;
- 3) рис. В;
- 4) на всех рисунках;
- 5) ни на одном из рисунков.



3. Какой из перечисленных этапов туристских соревнований необходимо преодолевать в брезентовых рукавицах (перчатках)?

- а) навесная переправа;
- б) спуск;
- в) подъем.

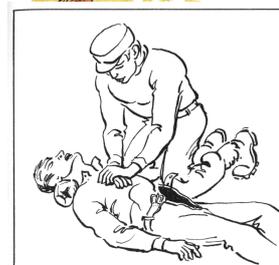
4. Какой вид костра изображен на рисунке?

- а) шалаш; б) звездный; в) колодец.



5. Выполнение какого действия показано на рисунке?

- а) закрытый массаж сердца;
- б) наложении шины;
- в) наложение жгута.



6. Направляющий в туристской группе – это...

- а) участник группы, идущий первым в туристской группе;
- б) участник группы, идущий последним в туристской группе;
- в) участник группы, идущий вторым в туристской группе.

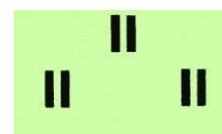
7. На каком рисунке изображен условный знак – метеорологическая станция?



а)



б)



в)

8. Что означает эта надпись на спортивной карте?



9. Кто из известных земляков-белгородцев изображен на фотографии?



Он родился 28 августа 1853 года, в городе Грайвороне, в том же городе прошло его раннее детство. По окончании Императорского технического училища был командирован в США для углубления знаний.

Им изобретен крекинг-процесс, впервые в мире осуществлено промышленное факельное сжигание нефти с помощью изобретенной распылительной форсунки, спроектирован и построен первый в России нефтепровод на Бакинских промыслах. Его творением является знаменитая радиобашня на Шаболовке, построенная в

Москве в 1921 году).

Им спроектировано и построено около 500 мостов, в том числе через реки Волгу, Оку, Енисей; разработаны проекты элеваторов, доменных печей, пристаней, плавающих доков, стальных каркасов, изобретена конструкция вращающейся сцены для Московского художественного театра.

Он умер в городе Москва в 1939 году, похоронен на Новодевичьем кладбище. На фотографии изображен _____.

10. Найдите соответствие и соедините стрелками название заповедного участка заповедника «Белогорье» и его местонахождение:

Лес на Ворскле
Острасьевы яры
Ямская степь
Лысые горы
Стенки Изгорья

Новооскольский р-н
Губкинский р-н
Борисовский р-н
Борисовский р-н
Губкинский р-н

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы входного контроля

4 год обучения

1. Заполните таблицу:

Основные требования к месту бивака	Объясните, что обозначают эти требования
жизнеобеспечение	
безопасность	
комфортность	

2. Основные требования к личному снаряжению пешеходного туристского похода?

- а) малый вес, прочность, удобство; б) большой вес, объемность;
в) малый вес, объемность.

3. Самое распространенное дерево в Белгородской области – это...



а)

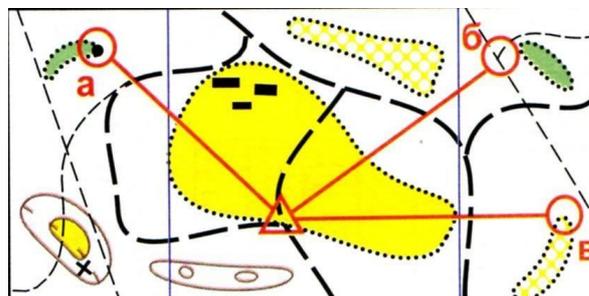


б)



в)

4. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?

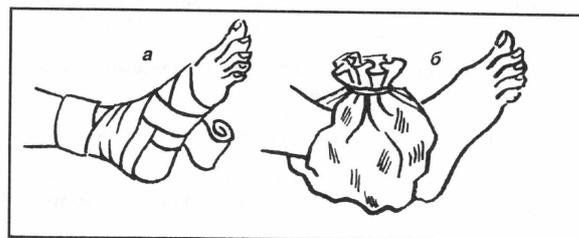


5. При движении по реке участник провалился под лёд. Ваши действия:

- а) одному участнику подползти к промоине и помогать выбраться потерпевшему на лёд;
б) ждать, пока провалившейся выберется сам;
в) бросить потерпевшему конец верёвки?

6. Какое действие изображено на рисунке?

- а) первая помощь при ушибах;
- б) первая помощь при отравлениях;
- в) первая помощь при переломе конечностей.



7. Найдите соответствие и соедините стрелками название технического этапа и соответствующего ему рисунка.



навесная переправа



спуск

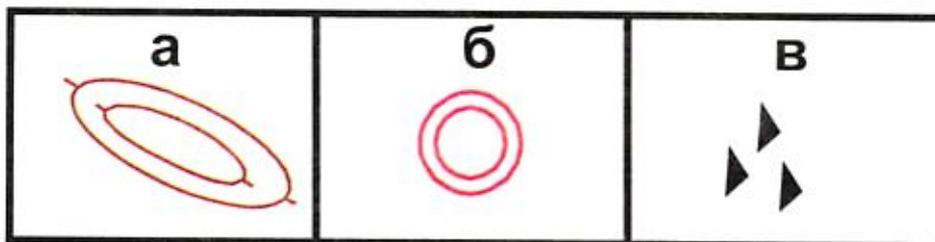


переправа по бревну

8. Как Вы поступите, если найдете в лесу птичье гнездо?

- а) посчитаете, сколько птенцов в гнезде;
- б) отойдете подальше от гнезда и не будете вмешиваться в жизнь птиц;
- в) возьмете птенцов на руки и погладите.

9. Какой условный знак относится к рельефу?



10. Назовите дату Прохоровского танкового сражения

- а) 5 июля 1943 г.;
- б) 12 июля 1943 г.;
- в) 5 августа 1943 г.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

4 год обучения

1. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для костра (наиболее сухое):

- а) вертикально стоящее с остатками хвои;
- б) вертикально стоящее без тонких веток (имеются лишь толстые сучья);
- в) вертикально стоящее без веток и сучьев (вдоль ствола идут широкие трещины);
- г) вертикально стоящее, у которого отвалилась вершина;
- д) дерево, начавшее падать, но зависшее на соседних;
- е) лежащее на земле?

2. Для преодоления какого этапа на соревнованиях по туризму участнику необходимо два карабина?

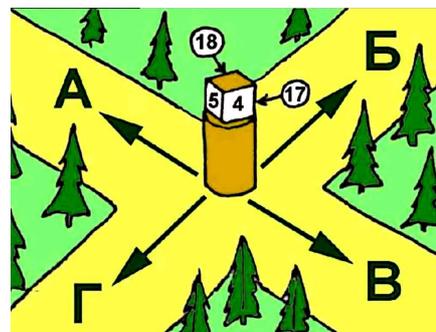
- а) спуск;
- б) навесная переправа;
- в) параллельная переправа;
- г) подъем.

3. Первая помощь при закрытом переломе конечностей?

- а) наложить стерильную повязку;
- б) наложить шину;
- в) наложить жгут.

4. На рисунке показано пересечение просек и квартальный столб. Где запад?

Запад в направлении стрелки...



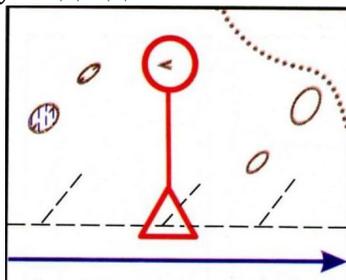
5. Какое снаряжение относится к специальному туристскому снаряжению?

- а) веревка, карабин, жумар;
- б) рюкзак, спальный мешок, КЛМН;
- в) палатка, котелок, костровое оборудование.

6. Верно ли, что пустые консервные банки надо обжечь в костре и закопать?

- а) да;
- б) нет.

7. По какому азимуту надо двигаться со старта, чтобы прийти на КП?



- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

8. Какое растение занесено в Красную книгу Белгородской области?



а)



б)



в)

9. Правильно основные даты жизни Н.Ф. Ватутина располагаются...

- а) 1906 г. – родился в с.Чепухино Воронежской губернии;
1942 г. – назначен командующим Воронежским фронтом;
1945 г. – похоронен в г. Киеве.
- б) 1901 г. – родился в с.Чепухино Воронежской губернии;
1936 г. – назначен командующим Воронежским фронтом;
1944 г. – похоронен в г. Киеве.
- в) 1901 г. – родился в с.Чепухино Воронежской губернии;
1942 г. – назначен командующим Воронежским фронтом;
1944 г. – похоронен в г. Киеве.

10. Какое звание присвоено г.Белгороду в 2007 году?

- а) город-герой;
- б) город воинской славы;
- в) город первого салюта.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

4 год обучения

1. Определите порядок организации похода (поставьте цифры)

- определение цели похода;
- комплектование группы;
- выбор и разработка маршрута;
- подготовка личного и группового снаряжения;
- составление сметы;

2. Какие требования предъявляются к биваку?

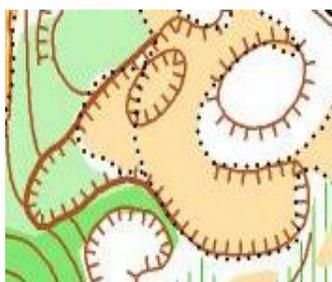
- а) плохая освещенность, наличие сухих и гнилых деревьев;
- б) отсутствие дров, воды, расположение на низком берегу реки;
- в) наличие дров, воды, удаленность от населенных пунктов, эстетичность поляны.

3. Определите назначение туристского узла.

- а) для связывания веревок одинакового диаметра;
- б) для крепления к опоре;
- в) для связывания веревок разного диаметра.



4. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



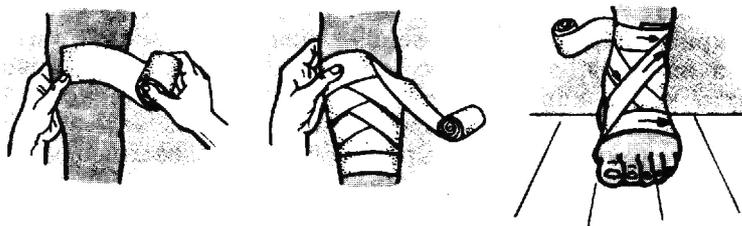
5. Если у участника туристского похода головная боль, головокружение, шум в ушах, резкая слабость, одышка, обморочное состояние. Это симптомы...

- а) солнечного удара;
- б) обморожения;
- в) перелома конечностей.

6. Перед вами стоят три сухостойких дерева: сосна, пихта, береза. Какое из них вы завалите для костра:

- а) сосну;
- б) пихту;
- в) березу;
- г) безразлично какое.

7. На каком рисунке изображена крестообразная повязка?



а)

б)

в)

8. Что следует предпринять, если, будучи в походе, вы отстали от своей группы?

- а) начать активные поиски группы во всех направлениях;
- б) остановиться на развилке тропы и ждать, когда за вами вернутся;
- в) при необходимости развести костер и построить временное жилище;
- г) не сходить с тропы (лыжни).

9. Подбери легенду: северо-восточный камень: южная сторона.

А		↗	▲▲			○	
Б		↗	▲			○	
В		↖	⊗			○	

10. На каком рисунке изображён храм Святых Апостолов Петра и Павла?

а)

б)

в)



Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Практические задания

Задания		ОЦЕНКА				
		5	4	3	2	1
1.	Преодоление естественных (искусственных) препятствий	Умеет в совершенстве	Умеет	Скорее умеет, чем не умеет	Скорее не умеет, чем умеет	Не умеет
2.	Вязка туристских узлов	Умеет в совершенстве	Умеет	Скорее умеет, чем не умеет	Скорее не умеет, чем умеет	Не умеет
3.	Организация бивака	Умеет в совершенстве	Умеет	Скорее умеет, чем не умеет	Скорее не умеет, чем умеет	Не умеет
4.	Ориентирование при помощи компаса и карты	Умеет в совершенстве	Умеет	Скорее умеет, чем не умеет	Скорее не умеет, чем умеет	Не умеет
5.	Творческие навыки (выполнение практических заданий с элементами творчества)	Умеет в совершенстве	Умеет	Скорее умеет, чем не умеет	Скорее не умеет, чем умеет	Не умеет

Критерии оценки практических умений

25-19 баллов - высокий уровень

18-11 баллов - средний уровень

10-5 баллов - низкий уровень

Методические рекомендации

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, творческие мастерские, кроссворды, викторины и т.д.

Программа предусматривает организацию и проведение туристского похода, участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, краеведческих конкурсах, викторинах, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-

технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Однако особое место продолжает занимать игра. Играя, ребенок легче и охотнее знакомится с окружающим, легче и охотнее учится новому. Поэтому в ходе реализации программы активно используются игровые технологии. Занятия проходят в виде воображаемых «путешествий во времени» с использованием разнообразных игровых персонажей. К каждому разделу программы разработаны авторские серии дидактических игр, игр и игровых ситуаций, способствующих развитию познавательных интересов.

Особенности организации образовательной деятельности

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность с младшими школьниками необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты – инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке). Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т.д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т.д.). При этом педагогу необходимо формировать у обучающихся ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

«Образовательные маршруты» программы должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию

физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание изучаемого материала в разделах программы ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических способностей обучающихся, является органическим продолжением предыдущего. Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов программы на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

Большинство занятий если не полностью, то частично должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

Теоретический материал можно чередовать с подвижными играми или заданиями, упражнениями, связанными с темой занятия. Любая игра станет более желанной, если детей включить в ее подготовку и организацию. Игры в этом возрасте могут быть достаточно сложными и длительными, требующими физической подготовки. Такие трудности только повышают интерес, так как для подростков характерно не отстать от друзей, выделиться среди сверстников, стать лидером.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

Туристско-краеведческая деятельность неразрывно связана с природой, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его – здоровьем, эмоциональной настройкой, знаниями, умениями, любовью к родному краю, стране, людям. Поэтому большое

внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Изучая природу родного края необходимо уделить внимание редким и исчезающим видам животного и растительного мира, прививать бережное отношение к лесу и его обитателям. Изучая историю родного края обязательно использовать картографический материал.

Особое внимание при реализации программы необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего.

Рекомендуется занятия строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта. Рекомендуется больше времени уделить подбору личного снаряжения ребенка для занятий: обуви, одежды, рюкзака для тренировок. Подготавливая поход, находите работу для детей, приучая к самостоятельности и ответственности. Изучая преодоление переправ, основное внимание необходимо уделять безопасности. Основное внимание уделять командному прохождению переправ, взаимовыручке, сплоченности.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию.

Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Доброе слово педагога, посильные задания, маленькие самостоятельные поощрительные призы – все это стимулирует деятельность обучающихся.

Дидактический материал

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры
- викторины

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
2. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
7. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
9. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
10. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
11. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
12. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
13. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
15. Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 176 с.
16. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

Литература для обучающихся

1. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 16с.
2. Балабанов, И.В. Узлы. – М., 2003. – 80 с.
3. Белгородоведение / под ред.В.А. Шаповалова. – Белгород: БелГУ, 2002. – 410 с.
4. Востряков, И.Д. Приключения неопытных туристов. – С-П., 2009. – 35 с.
5. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. – М.: Вокруг света, 1994. – 46 с.
6. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

7. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
8. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
9. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
10. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
11. Экологические сказки / сост. Фадеева А.Г. – Волгоград: Учитель, 2003. – 57 с.
12. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Учебный фильм «Туристское снаряжение» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Учебный фильм «Туристские узлы» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролики о соревнованиях по туризму (сборники);
- Видеоролик «Дорогами Шебекинского края» (туристский поход по Шебекинскому району, руководитель И.В. Дмитриев);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка туристская
- тент
- костровое оборудование
- котелок
- карабин
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- компас
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы
- веревка

Библиографический список

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с.
2. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 16с.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
5. Белгородская энциклопедия. – Белгород, 2000. – 464 с.
6. Глушанков, М.Я. Тропы земли легендарной. – Воронеж, 1972. – 122 с.
7. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
8. Зорин, И.В., Штюмер, Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М.: Турист, 1986. – 102 с.
9. Дрогов, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 56 с.
10. Зорин, И.В., Штюмер, Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М.: Турист, 1986. – 86 с.
11. Иванова, Т.С. Экологическое образование и воспитание в начальной школе. – М.: ЦГЛ, 2003.
12. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
13. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
14. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
15. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
16. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
17. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТИК, 2001. – 180с.
18. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
19. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с.
20. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
21. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
22. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
23. Маслов, А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 54 с.
24. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному

- ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
25. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
 26. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
 27. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
 28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 22 с.
 29. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
 30. Профилактика туристского травматизма / сост. Штюмер Ю.А. – М.: Турист, 1992. – 96 с.
 31. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 112с.
 32. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
 33. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Академия, 2003. – 576 с.
 34. Смирнов, Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 68 с.
 35. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
 36. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
 37. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 159с.
 38. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.
 39. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Закон «Об образовании». – Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа <http://www.orient-murman.ru>
4. Общая педагогика. – Режим доступа <http://krip.kbsu.ru>
5. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	1	1.1.Оздоровительная роль туризма. Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление здоровья при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.		опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	1.1.Оздоровительная роль туризма. Знакомство детей с помещениями и сооружениями.		
2				ознакомление с новым материалом	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Правила поведения в на занятии. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Знакомство с кодексом чести юного туриста.		тестирование, опрос, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Прогулка по микрорайону школы.		
3				применение умений и навыков	2	1.2.Правила поведения юных туристов. Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.		тестирование, опрос
4				ознакомление с новым материалом	2	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы		наблюдение, опрос, контрольные задания

						промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.		
5				ознакомление с новым материалом	2	7.1.Пешеходный туризм. 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).		тестирование, опрос, контрольные задания
6				применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
7				ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности в природной среде. 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.		наблюдение, опрос
				применение умений и навыков	1	2.1.Основы безопасности в природной среде. 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.		
8				применение умений и навыков	1	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Работа направляющего и замыкающего.		опрос, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	8.2.Специальная физическая подготовка		
9				ознакомление с новым материалом	1	4.4.Экскурсионное ориентирование. 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		опрос, тестирование, наблюдение

						микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.		
				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).		
10				ознакомление с новым материалом	2	4.2.Ориентирование на местности. 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.		тестирование, наблюдение
11				применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по сторонам горизонта. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.		наблюдение, опрос
12				ознакомление с новым материалом	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. 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.		наблюдение, контрольные задания
				ознакомление с новым материалом	1	4.1.Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.		
13				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, веревка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. 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.		тестирование, опрос

				применение умений и навыков	1	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.		
14				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).		опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.7.Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.		
15				применение умений и навыков	2	6.1.Родословие. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».		опрос, наблюдение
16				ознакомление с новым материалом	1	2.7.Организация биваков и охрана природы. привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	6.1.Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.		
17				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).		опрос, наблюдение
18				ознакомление с новым материалом	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.		наблюдение, контрольные задания

19				ознакомление с новым материалом	1	2.6.Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.		опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».		
20				применение умений и навыков	1	4.1.Ориентирование по сторонам горизонта. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.6.Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).		
21				ознакомление с новым материалом	2	2.7.Организация биваков и охрана природы. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.		тестирование, опрос, наблюдение
22				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Виды туристского ориентирования. 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).		опрос, наблюдение
				закрепление изученного материала	1	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		
23				применение умений и навыков	2	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		опрос
24				ознакомление	2	4.3.Виды туристского ориентирования. Основные правила,		тестирование,

				с новым материалом		технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.		опрос
25				ознакомление с новым материалом	2	6.3.Природа родного края. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.		тестирование, опрос
26				закрепление изученного материала	1	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.		
27				применение умений и навыков	2	4.3.Виды туристского ориентирования. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.		тестирование, опрос
28				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Движение по плану (схеме). Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.		
29				применение умений и навыков	2	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		тестирование, опрос
30				применение	2	4.3.Виды туристского ориентирования. Обучение навыкам		тестирование,

				умений и навыков		отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».		опрос, наблюдение
31				применение умений и навыков	1	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	2.2.Основы безопасности дома и в школе. 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.		
32				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.2.Ориентирование на местности. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.		
33				применение умений и навыков	2	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		тестирование, опрос, наблюдение
34				применение умений и навыков	1	2.2.Основы безопасности дома и в школе. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».		опрос
				ознакомление с новым материалом	1	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).		
35				применение умений и	1	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и		тестирование, опрос

				навыков		тенты, их виды и назначение.		
				применение умений и навыков	1	5.1.Личная гигиена юного туриста. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.		
36				ознакомление с новым материалом	1	5.1.Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Закаливание организма.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.7.Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки.		
37				ознакомление с новым материалом	2	3.3.Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.		тестирование, опрос
38				применение умений и навыков	2	2.7.Организация биваков и охрана природы. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.		тестирование, опрос, наблюдение
39				применение умений и навыков	1	3.3.Условные знаки. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантинном», бег с препятствиями.		
40				закрепление изученного материала	2	3.3.Условные знаки. 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.		тестирование, опрос

41				применение умений и навыков	2	6.3.Природа родного края. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		тестирование, опрос
42				применение умений и навыков	1	6.3.Природа родного края. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.		
43				применение умений и навыков	2	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.		опрос
44				применение умений и навыков	2	4.3.Виды туристского ориентирования Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		тестирование, опрос
45				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Гимнастические упражнения.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		
46				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.		тестирование, опрос
47				применение	2	3.3.Условные знаки. Рисовка условных знаков. Кроссворды		тестирование,

				умений и навыков		по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.		опрос
48				применение умений и навыков	1	5.1.Личная гигиена юного туриста. Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.		
49				ознакомление с новым материалом	2	7.4.Лыжный туризм. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).		наблюдение, контрольные задания
50				применение умений и навыков	1	3.3.Условные знаки. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений		
51				применение умений и навыков	2	3.2.План местности. 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		тестирование, опрос
52				ознакомление с новым материалом	1	3.1.Мой дом, моя школа, школьный двор. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.		тестирование, опрос, наблюдение

				ознакомление с новым материалом	1	3.2.План местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.		
53				применение умений и навыков	2	4.3.Виды туристского ориентирования Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		тестирование, опрос
54				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.		наблюдение, контрольные задания
55				ознакомление с новым материалом	1	6.2.Моя школа. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.		опрос
				применение умений и навыков	1	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх.		
56				ознакомление с новым материалом	1	5.3.Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	5.3.Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).		
57				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).		наблюдение, контрольные задания
58				применение умений и навыков	1	7.4.Лыжный туризм. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и		опрос, наблюдение

						животный мир; живая и неживая природа).		
				применение умений и навыков	1	5.2.Оказание первой доврачебной помощи Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.		
59				применение умений и навыков	2	3.1.Мой дом, моя школа, школьный двор. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).		тестирование, опрос
60				применение умений и навыков	2	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.		тестирование, опрос
61				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.		наблюдение, контрольные задания
62				ознакомление с новым материалом	1	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. 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.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.		
63				применение умений и навыков	2	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.		тестирование, опрос
64				применение	1	7.4.Лыжный туризм. Движение боковыми приставными		наблюдение,

				умений и навыков		шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.		контрольные задания
				применение умений и навыков	1	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.		
65				ознакомление с новым материалом	1	5.4.Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. 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.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.		
66				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах; игры на лыжах; движение боковыми приставными шагами		наблюдение, контрольные задания
67				применение умений и навыков	2	5.4.Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.		тестирование, опрос
68				применение умений и навыков	2	2.5.Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.		опрос
69				применение умений и навыков	1	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		тестирование, опрос наблюдение
				применение умений и навыков	1	7.4.Лыжный туризм. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1-2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.		

70				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.		наблюдение, контрольные задания
71				применение умений и навыков	2	6.2.Моя школа. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.		опрос, наблюдение
72				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		
73				применение умений и навыков	2	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).		тестирование, опрос
74				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.		наблюдение, контрольные задания
75				применение умений и навыков	1	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям).		
76				применение	2	4.3.Виды туристского ориентирования. Ира-состязание на		тестирование,

				умений и навыков		местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП». Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		опрос
77				применение умений и навыков	2	6.2.Моя школа. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.		опрос, наблюдение
78				применение умений и навыков	1	4.2.Ориентирование на местности. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.		
79				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.		наблюдение
80				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос,
81				применение умений и навыков	1	3.2.План местности. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).		
82				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).		наблюдение, контрольные задания
83				применение умений и навыков	2	4.4.Экскурсионное ориентирование. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.		тестирование, опрос, наблюдение

						Чтение легенды.		
84				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего.		
85				применение умений и навыков	2	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		наблюдение, контрольные задания
86				применение умений и навыков	1	5.3.Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином», бег с препятствиями.		
87				применение умений и навыков	2	4.3.Виды туристского ориентирования. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.		тестирование, опрос, наблюдение
88				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином», бег с препятствиями. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		наблюдение, контрольные задания
89				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).		опрос, наблюдение
90				применение умений и навыков	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление		наблюдение, контрольные задания

						завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.		
				применение умений и навыков	1	4.4.Экскурсионное ориентирование. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.		
91				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).		наблюдение, контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	4.4.Экскурсионное ориентирование. 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 на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.		тестирование, опрос
93				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		наблюдение, контрольные задания тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	8.2.Специальная физическая подготовка		
94				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.		наблюдение, контрольные задания
95				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос
96				применение умений и навыков	2	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы.		опрос, наблюдение
97				применение	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		

				умений и навыков		Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином», бег с препятствиями. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		наблюдение, контрольные задания
98				применение умений и навыков	2	2.8.Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).		тестирование, опрос, наблюдение
99				применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
100				применение умений и навыков	2	6.3.Природа родного края. Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.		тестирование, опрос, наблюдение
101				применение умений и навыков	1	4.4.Экскурсионное ориентирование. 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 на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		
102				применение умений и навыков	2	4.4.Экскурсионное ориентирование. 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 на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.		наблюдение, тестирование, опрос
103				применение умений и навыков	1	3.1.Мой дом, моя школа, школьный двор. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).		тестирование, опрос, наблюдение

				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		
104				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям).		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином», бег с препятствиями.		
105				применение умений и навыков	2	2.4.Питьевой режим на туристской прогулке. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).		наблюдение, контрольные задания
106				применение умений и навыков	1	4.3.Виды туристского ориентирования. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантином», бег с препятствиями.		
107				применение умений и навыков	2	3.3.Условные знаки. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.		наблюдение, контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.		опрос, наблюдение
					216			

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	1.1 Познавательная роль туризма. Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1-го года занятий. Постановка целей и задач на новый год.		опрос, наблюдение
						1.2 Правила поведения юных туристов. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.		
2				ознакомление с новым материалом	2	1.2 Правила поведения юных туристов. Прогулка на берег реки с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.		тестирование, опрос, контрольные задания
3				применение умений и навыков	2	1.1 Познавательная роль туризма. Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы обучающихся о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях		тестирование, опрос, контрольные задания
						3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений и нанесением их на план местности.		
4				применение умений и навыков	2	7.1 Пешеходный туризм. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки).		тестирование, опрос

5				применение умений и навыков	1	2.1 Основы безопасности в природной среде. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.		контрольные задания
					1	2.1 Основы безопасности в природной среде. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений, грибов и ягод.		
6				ознакомление с новым материалом	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
7				применение умений и навыков	2	2.8 Туристская группа в походном строю. Строй туристской группы во время туристской прогулки. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте. Взаимопомощь в туристской группе.		тестирование, опрос, контрольные задания
						3.2 План местности. Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.		
8				применение умений и навыков	2	5.4 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка.		опрос, контрольные задания
						5.4 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» .		
9				закрепление изученного материала	2	4.2 Ориентирование по компасу. Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.		опрос
						8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей.		
10				ознакомление	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		опрос

				с новым материалом		Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Ориентирование по компасу. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.		
11				применение умений и навыков	2	4.4 Ориентирование на местности. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в лесу временем движения, парами шагов и пр. 4.3 Ориентирование по плану. Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности.		тестирование, наблюдение
12				применение умений и навыков	2	3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы. 4.1 Компас и его устройство. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.		тестирование, наблюдение
13				применение умений и навыков	2	2.3 Личное снаряжение и уход за ним. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения.		наблюдение
14				применение умений и навыков	2	4.4 Ориентирование на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы.		наблюдение, контрольные задания
15				ознакомление с новым материалом	1	2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения.		
					1	2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц,		тестирование, опрос

						простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).		
16				применение умений и навыков	2	7.1 Пешеходный туризм. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам.		тестирование, опрос
17				применение умений и навыков	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема. Выбор площадки для установки палаток.		тестирование, опрос, наблюдение
18				применение умений и навыков	2	4.3 Ориентирование по плану. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос, наблюдение
19				проверка и коррекция знаний и умений	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.		тестирование, опрос
20				применение умений и навыков	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий.		тестирование, опрос, наблюдение
21				применение умений и навыков	2	7.1 Пешеходный туризм. Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Движение по пересеченной местности.		тестирование, опрос, наблюдение
22				закрепление изученного материала	2	4.3 Ориентирование по плану. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос
23				применение умений и навыков	2	4.2 Ориентирование по компасу. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю, В при помощи компаса.		тестирование, опрос, наблюдение
24				закрепление изученного	1	4.2 Ориентирование по компасу. Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе,		тестирование, опрос

				материала		на удаленные предметы во время туристской прогулки.		
					1	4.5 Виды туристского ориентирования. Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности.		
25				применение умений и навыков	1	2.8 Туристская группа в походном строю. Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.		тестирование, опрос, наблюдение
					1	4.5 Виды туристского ориентирования. Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника.		
26				ознакомление с новым материалом	1	2.3 Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Требования к обуви и к одежде. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями.		тестирование, опрос, наблюдение
					1	3.2 План местности. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.		
27				проверка и коррекция знаний и умений	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту.		тестирование, опрос
28				проверка и коррекция знаний и умений	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Проверка комплектации палаток. Установка палаток. Снятие и упаковка палаток.		тестирование, опрос, наблюдение
29				закрепление изученного материала	2	Пешеходный туризм. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград. Подъем и спуск с использованием альпенштоков.		тестирование, опрос
30				применение умений и навыков	1	7.1 Пешеходный туризм. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой).		тестирование, опрос, наблюдение

					1	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.		
31				ознакомление с новым материалом	1	5.2 Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.		опрос
				применение умений и навыков	1	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта.		
32				применение умений и навыков	1	5.1 Личная гигиена юного туриста. Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ.		обсуждение
					1	5.1 Личная гигиена юного туриста. Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.		тестирование, опрос
33				ознакомление с новым материалом	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
34				применение умений и навыков	1	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.		тестирование, опрос, наблюдение
					1	2.7 Организация биваков и охрана природы. Игра «Выбор места для бивака». Разбивка лагеря.		
35				применение умений и навыков	2	6.3 Азбука краеведения. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог.. Ведение дневника краеведческих наблюдений.		тестирование, опрос
36				ознакомление с новым материалом	2	7.1 Пешеходный туризм. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой.		тестирование, опрос
37				применение умений и навыков	2	2.5 Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка группового снаряжения. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.		тестирование, опрос, наблюдение

38				ознакомление с новым материалом	2	3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и нанесением их на план местности.		тестирование, опрос
39				проверка и коррекция знаний и умений	2	7.1 Пешеходный туризм. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Подъем и спуск с использованием альпенштоков.		тестирование, опрос
40				проверка и коррекция знаний и умений	2	4.3 Ориентирование по плану. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.		тестирование, опрос, наблюдение
41				проверка и коррекция знаний и умений	2	7.4 Лыжный туризм. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах.		тестирование, опрос, наблюдение
42				ознакомление с новым материалом	1	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности.		тестирование, опрос
				закрепление изученного материала	1	1.2 Правила поведения юных туристов. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участии в туристских состязаниях и соревнованиях. Техника безопасности в зимний период.		
43				применение умений и навыков	1	5.5 Способы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.		тестирование, опрос, наблюдение
					1	4.6 Экскурсионное ориентирование. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона по их описанию.		
44				закрепление изученного материала	2	7.4 Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.		опрос
45				проверка и коррекция	2	5.5 Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток,		тестирование, опрос,

				знаний и умений		штормовок.		наблюдение
46				применение умений и навыков	2	4.6 Экскурсионное ориентирование. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога.		наблюдение
47				закрепление изученного материала	2	6.1 Родословие. Ближайшие родственники обучающихся. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках.		опрос
48				ознакомление с новым материалом	2	7.4 Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.		тестирование, опрос
49				ознакомление с новым материалом	1	6.1 Родословие. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».		тестирование, опрос, наблюдение
				закрепление изученного материала	1	7.1 Пешеходный туризм. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Выбор оптимального пути.		опрос
50				применение умений и навыков	1	5.5 Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).		тестирование, опрос
					1	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Бег с препятствиями.		
51				ознакомление с новым материалом	2	7.4 Лыжный туризм. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава). Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).		наблюдение
52				закрепление изученного материала	2	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); установка и снятие палатки.		тестирование, опрос, наблюдение

53				закрепление изученного материала	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.		тестирование, опрос, наблюдение
54				применение умений и навыков	1	2.2 Основы безопасности дома и в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами.		тестирование, опрос
					1	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.		
55				закрепление изученного материала	1	2.2 Основы безопасности дома и в школе. Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.		тестирование, опрос
					1	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.		
56				применение умений и навыков	2	7.4 Лыжный туризм. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение в среднем темпе.		тестирование, опрос
57				закрепление изученного материала	2	6.3 Азбука краеведения. Ведение дневников наблюдений, впечатлений. Экскурсия в краеведческий музей (школьный).		тестирование, опрос
58				закрепление изученного материала	2	7.4 Лыжный туризм. Лыжные прогулки в лес или парк. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).		тестирование, опрос
59				применение умений и навыков	2	7.4 Лыжный туризм. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м).		опрос
60				закрепление изученного материала	2	3.3 Условные топографические знаки. Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда».		тестирование, опрос
61				закрепление изученного материала	2	7.4 Лыжный туризм. Лыжные прогулки в лес или парк. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега		тестирование, опрос

						ветрозащитных стенок, шалашей).		
62				применение умений и навыков	2	6.2 Земляки Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.		опрос
63				применение умений и навыков	2	7.4 Лыжный туризм. Наблюдение окружающих объектов природной и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц.		тестирование, опрос
64				закрепление изученного материала	2	6.2 Земляки Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.		тестирование, опрос
65				закрепление изученного материала	1	6.2 Земляки Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.		тестирование, опрос
					1	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Спортивное поведение.		
66				применение умений и навыков	2	7.4 Лыжный туризм. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте.		тестирование, опрос
67				ознакомление с новым материалом	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		тестирование, опрос
68				проверка и коррекция знаний и умений	1	5.5 Туристская группа в походном строю. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе, с помощью простейших транспортных средств		тестирование, опрос
					1	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям.		
69				применение умений и навыков	1	3.3 Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр		тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	7.3 Туристские узлы и их применение. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.		
70				применение	2	5.2 Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой		наблюдение

				умений и навыков		доврачебной помощи условно пострадавшим.		
71				применение умений и навыков	2	3.3 Условные топографические знаки. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.		тестирование, опрос, наблюдение
72				закрепление изученного материала	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте.		тестирование, опрос
73				применение умений и навыков	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маркированного маршрута. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе.		тестирование, опрос
74				применение умений и навыков	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости.		тестирование, опрос
75				применение умений и навыков	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП		опрос
76				ознакомление с новым материалом	2	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма. Преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.		наблюдение
77				применение умений и навыков	2	4.6 Экскурсионное ориентирование Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону. Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.		наблюдение
78				ознакомление с новым материалом	2	7.3 Туристские узлы и их применение. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.		тестирование, опрос
79				проверка и коррекция знаний и	1	7.3 Туристские узлы и их применение. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.		тестирование, опрос
					1	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег		тестирование,

				умений		с препятствиями. Спортивные игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.		наблюдение
80				применение умений и навыков	2	6.3 Азбука краеведения. Ведение дневников наблюдений, впечатлений. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.		тестирование, опрос
81				закрепление изученного материала	2	7.1 Пешеходный туризм. Движение по склонам и берегу реки Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград.		тестирование, наблюдение
82				применение умений и навыков	2	3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение. Экскурсия по территории микрорайона школы и с выяснением назначения различных зданий и сооружений и нанесением их на план местности.		тестирование, опрос
83				применение умений и навыков	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		тестирование, опрос
84				ознакомление с новым материалом	2	7.1 Пешеходный туризм. Наблюдение окружающих объектов природной и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути.		опрос
85				закрепление изученного материала	2	7.1 Пешеходный туризм. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога.		опрос
86				проверка и коррекция знаний и умений	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.		тестирование, опрос
87				проверка и коррекция знаний и умений	1	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «мятнике»		тестирование, опрос
					1	5.2 Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.		
88				закрепление изученного	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по		опрос

				материала		лестнице, бег «серпантином». Бег с препятствиями.		
89				применение умений и навыков	1	4.6 Экскурсионное ориентирование. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении школы, микрорайона по их описанию.		тестирование, опрос
					1	2.4 Питьевой режим на туристской прогулке. Соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья.		
90				закрепление изученного материала	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении.		тестирование, опрос
91				применение умений и навыков	2	4.6 Экскурсионное ориентирование. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону под руководством педагога. Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.		опрос
92				применение умений и навыков	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП.		наблюдение
93				закрепление изученного материала	2	8.2. Специальная физическая подготовка		наблюдение
94				проверка и коррекция знаний и умений	2	7.1 Пешеходный туризм. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Подъем и спуск с использованием альпенштоков.		опрос
95				применение умений и навыков	2	6.3 Азбука краеведения. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.		тестирование, опрос
96				применение умений и навыков	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости.		тестирование, опрос
97				применение умений и	2	8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Спортивные и подвижные игры, эстафеты		тестирование

				навыков				
98				применение умений и навыков	2	4.4 Ориентирование на местности. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.		тестирование, опрос
99				применение умений и навыков	2	6.3 Азбука краеведения. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).		тестирование, опрос
100				проверка и коррекция знаний и умений	2	5.3 Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).		опрос
101				проверка и коррекция знаний и умений	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору.		тестирование, опрос, наблюдение
102				применение умений и навыков	2	3.3 Условные знаки. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам.		тестирование, опрос
103				применение умений и навыков	2	2.7 Организация биваков и охрана природы. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря. Установка палаток.		опрос
104				применение умений и навыков	2	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах.		тестирование, опрос, наблюдение
105				применение умений и навыков	2	4.5 Виды туристского ориентирования. Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП.		тестирование, опрос
106				проверка и коррекция знаний и умений	1	7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма. Преодоление оврага на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.		тестирование, опрос, наблюдение
					1	7.1 Пешеходный туризм. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов.		
107				применение умений и	2	3.2 План местности. Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами		тестирование, опрос,

				навыков		рельефа на местности и их изображением на картах.		наблюдение
108				проверка и коррекция знаний и умений	2	7.1 Пешеходный туризм. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).		контрольные задания
					216			

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				ознакомление с новым материалом	1	1.1.История Отечественного туризма. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Техника безопасности на занятиях.		опрос, наблюдение, тестирование,
				применение умений и навыков	1	1.1.История Отечественного туризма. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Техника безопасности на занятиях.		
2				применение умений и навыков	2	1.2.Правила поведения юных туристов. Охрана природной среды. Кодекс чести юного туриста. Взаимопомощь и взаимовыручка.		опрос, контрольные задания
3				ознакомление с новым материалом	1	1.2.Правила поведения юных туристов.		тестирование, опрос, контрольные задания
				ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности в природной среде. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем.		
4				применение умений и навыков	2	2.2.Основы безопасности на улице и в микрорайоне. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе. Правила безопасного пользования общественным транспортом и поведения		тестирование, опрос

						в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.		
5				применение умений и навыков	2	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке.		тестирование, опрос, контрольные задания
6				ознакомление с новым материалом	1	2.4.Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки.		тестирование, опрос, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.4.Групповое снаряжение и уход за ним. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки.		
7				ознакомление с новым материалом	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение
8				применение умений и навыков	2	2.4.Групповое снаряжение и уход за ним. Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?»		опрос, контрольные задания
9				применение умений и навыков	1	2.2.Основы безопасности на улице и в микрорайоне.		опрос
				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Личное снаряжение и уход за ним. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями.		
10				ознакомление с новым материалом	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра в лесу.		тестирование, наблюдение
11				применение умений и навыков	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение.		тестирование, наблюдение
12				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма		наблюдение
13				применение умений и	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение

				НАВЫКОВ				
14				ознакомление с новым материалом	1	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом.		
15				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний.		
16				ознакомление с новым материалом	1	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований.		
17				применение умений и навыков	2	2.6.Туристская группа в походе. Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы.		тестирование, опрос, наблюдение
18				применение умений и навыков	2	2.6.Туристская группа в походе. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе.		тестирование, опрос
19				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение
20				применение умений и навыков	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Выбор места для костра и его обустройство		тестирование, опрос
21				применение умений и навыков	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес,		тестирование, опрос, наблюдение

						ветрозащитная стенка).		
22				ознакомление с новым материалом	1	2.7.Питание туристской группы. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода.		опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.7.Питание туристской группы. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода.		
23				ознакомление с новым материалом	1	4.1.Ориентирование по компасу, азимут. Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.1.Ориентирование по компасу, азимут. Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП		
24				закрепление изученного материала	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Чтение спортивной и топографической карты.		тестирование, опрос
25				ознакомление с новым материалом	1	3.1.Топографическая и спортивная карта. План местности, топографическая и спортивная карта.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	3.1.Топографическая и спортивная карта. План местности, топографическая и спортивная карта.		
26				применение умений и навыков	2	3.1.Топографическая и спортивная карта. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.		тестирование, опрос
27				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма		наблюдение
28				закрепление изученного материала	1	3.1.Топографическая и спортивная карта. Условные топографические знаки.		тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	3.1.Топографическая и спортивная карта. Условные топографические знаки. Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт.		

29				применение умений и навыков	2	3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные топографические знаки. Составление легенды движения группы из набора условных знаков.		тестирование, опрос
30				применение умений и навыков	2	4.4. Виды соревнований по ориентированию. Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.		тестирование, опрос, наблюдение
31				применение умений и навыков	2	4.3. Ориентирование на местности. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» объектов на пути при движении во время ориентирования.		тестирование, опрос
32				применение умений и навыков	2	5.6. Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах.		тестирование, опрос
33				применение умений и навыков	2	5.6. Оказание первой доврачебной помощи. Правила обработки ран и наложения повязок.		тестирование, опрос, наблюдение
34				применение умений и навыков	2	8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		тестирование, опрос, наблюдение
35				применение умений и навыков	2	4.5. Экскурсионное ориентирование. Памятники истории, архитектуры, искусства.		тестирование, опрос
36				применение умений и навыков	2	5.6. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.		тестирование, опрос, наблюдение
37				применение умений и навыков	2	5.6. Измерение температуры тела, пульса.		опрос
38				применение умений и навыков	1	5.6. Медицинская аптечка. Упаковка и маркировка аптечки. Способы транспортировки пострадавшего.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	5.6. Медицинская аптечка. Упаковка и маркировка аптечки. Способы транспортировки пострадавшего.		
39				применение	2	8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление		наблюдение

				умений и навыков		организма.		
40				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.		опрос
41				применение умений и навыков	2	5.6.Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна.		опрос
42				применение умений и навыков	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток.		тестирование, опрос
43				применение умений и навыков	2	2.5.Организация биваков и охрана природы. Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.		тестирование, опрос
44				применение умений и навыков	2	6.1.Родословие. Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи.		тестирование, опрос, наблюдение
45				ознакомление с новым материалом	1	6.2.Земляки. Народные промыслы. Игрушки и посуда.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	6.2.Земляки. Народные промыслы. Игрушки и посуда.		
46				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	6.3.Культурное и природное наследие. Памятники природы родного края.		
47				закрепление изученного материала	1	6.2.Народные промыслы		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	6.3.Культурное и природное наследие. Памятники природы родного края.		
48				применение	2	6.3.Культурное и природное наследие.		тестирование,

				умений и навыков		Редкие и исчезающие растения и животные родного края.		опрос
49				применение умений и навыков	2	6.3.Культурное и природное наследие. Редкие и исчезающие растения и животные родного края.		опрос
50				применение умений и навыков	2	4.3.Ориентирование на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов.		тестирование, опрос
51				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию.		тестирование, опрос
52				применение умений и навыков	2	6.3.Культурное и природное наследие. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.		тестирование, опрос
53				применение умений и навыков	2	6.3.Культурное и природное наследие. Составление кроссвордов: «Лекарственные растения родного края»		тестирование, опрос
54				ознакомление с новым материалом	2	7.4.Лыжный туризм. Подбор лыж и снаряжения.		наблюдение, контрольные задания
55				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции».		тестирование, опрос
56				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.		наблюдение, контрольные задания
57				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.		наблюдение, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	2	7.4.Лыжный туризм. Ходьба на лыжах: толчок палками.		наблюдение, контрольные задания
59				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Ходьба на лыжах: толчок палками.		наблюдение, контрольные задания
60				применение	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление		наблюдение,

				умений и навыков		организма.		контрольные задания
61				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники попеременного двухшажного хода.		наблюдение, контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники попеременного двухшажного хода.		наблюдение, контрольные задания
63				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками.		наблюдение, контрольные задания
64				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.		наблюдение, контрольные задания
65				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками.		наблюдение, контрольные задания
66				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Понятие «обозначенный маршрут».		тестирование, опрос, наблюдение
67				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники попеременного двухшажного хода.		наблюдение, контрольные задания
68				ознакомление с новым материалом	2	7.4.Лыжный туризм. Движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками.		наблюдение, контрольные задания
69				применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
70				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение, контрольные задания
				ознакомление с новым материалом	1	7.3.Пешеходные прогулки. Организация походного самоуправления в туристской группе		
71				применение	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию.		тестирование,

				умений и навыков		Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.		опрос
72				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей.		наблюдение, контрольные задания
73				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Организация походного самоуправления в туристской группе.		наблюдение, контрольные задания
74				применение умений и навыков	2	4.3.Ориентирование на местности. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов.		тестирование, опрос
75				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Понятие «ориентирование по выбору». Выбор оптимального пути и количества КП.		тестирование, опрос
76				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		наблюдение, контрольные задания
77				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через канавы, завалы.		наблюдение, контрольные задания
78				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).		наблюдение, контрольные задания
79				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение интервала при движении в группе, темпа движения на маршруте		наблюдение, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма		наблюдение, контрольные задания
81				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.		наблюдение, контрольные задания
82				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа по бревну на равновесие.		наблюдение, контрольные задания

83				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности.		наблюдение, контрольные задания
84				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника».		наблюдение, контрольные задания
85				применение умений и навыков	2	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута		опрос
86				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил		наблюдение, контрольные задания
87				применение умений и навыков	2	4.4.Виды соревнований по ориентированию. Понятие «ориентирование в заданном направлении».		тестирование, опрос
88				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий.		наблюдение, контрольные задания
89				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Туристские узлы		наблюдение, контрольные задания
90				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Наблюдение и выявление интересных объектов в природной среде.		наблюдение, контрольные задания
91				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Организация походного самоуправления в туристской группе.		наблюдение, контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа по бревну с наведением и снятием перил. Преодоление завала; «мышеловка».		наблюдение, контрольные задания
93				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма		наблюдение, контрольные задания
94				применение умений и	1	2.2.Основы безопасности на улице и в микрорайоне. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при		тестирование, опрос

				навыков		движении пешеходов в городе.		
				применение умений и навыков	1	4.4.Виды соревнований по ориентированию.		
95				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.		наблюдение, контрольные задания
96				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа по качающемуся бревну.		наблюдение, контрольные задания
97				применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по компасу, азимут. Движение по азимутам (0, 90, 180, 270°).		тестирование, опрос
98				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты.		тестирование, опрос
99				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.		наблюдение, контрольные задания
100				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках (парами).		наблюдение, контрольные задания
101				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма.		наблюдение, контрольные задания
102				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи.		наблюдение, контрольные задания
103				применение умений и навыков	1	4.1.Ориентирование по компасу, азимут. Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).		тестирование, опрос
				применение	1	4.2.Ориентирование по компасу и карте.		

				умений и навыков				
104				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Движение на местности по карте и при помощи компаса.		тестирование, опрос
105				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Выполнение занимающимися правил движения в группе, соблюдение темпа движения на маршруте и отдыха на привалах.		наблюдение, контрольные задания
106				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Составление плана-схемы маршрута группы.		наблюдение, контрольные задания
107				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Однодневный поход.		наблюдение, контрольные задания
108				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Итоги похода. Тестирование.		наблюдение, тестирование
					216			

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.		опрос, тестирование
				вводное учебное занятие	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.		
2				ознакомление с новым материалом	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.		
3				ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности. Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега.		
4				применение умений и навыков	2	2.1.Основы безопасности. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.		тестирование, опрос, контрольные задания
5				применение умений и	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Составление плана подготовки к зачетному походу, планирование основных		наблюдение,

				навыков		дел на учебный год.		опрос
				ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.		
6				применение умений и навыков	2	2.2.Личное снаряжение и уход за ним. Игра «Собери рюкзак к туристскому походу». Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема.		тестирование, опрос, контрольные задания
7				ознакомление с новым материалом	1	2.2.Личное снаряжение и уход за ним. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.		опрос, контрольные задания, тестирование
				применение умений и навыков	1	8.2.Специальная физическая подготовка		
8				ознакомление с новым материалом	1	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.		опрос
				ознакомление с новым материалом	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.		
9				ознакомление с новым материалом	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Гимнастические упражнения.		наблюдение
10				ознакомление с новым	2	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Составление перечня необходимого группового снаряжения для похода.		наблюдение, контрольные

				материалом		Использование группового снаряжения во время туристского похода.		задания
11				ознакомление с новым материалом	1	2.6.Палатки и укрытия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток звеньями по 4-6 человек.		тестирование, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	2.7.Туристская группа в походном строю. Строй туристской группы в туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении препятствий.		наблюдение, контрольные задания
12				применение умений и навыков	2	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода		тестирование, опрос
13				ознакомление с новым материалом	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
14				применение умений и навыков	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	2.5.Туристские костры. Соблюдение правил пожарной безопасности.		
15				применение умений и навыков	2	2.6.Палатки и укрытия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа звеньями по 4-6 человек (на время).		тестирование, опрос, наблюдение

16				ознакомление с новым материалом	1	2.8.Питание туристской группы. Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.5.Туристские костры. Заготовка, разделка и хранение дров для костра.		
17				применение умений и навыков	2	2.6.Палатки и укрытия. Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке.		тестирование, опрос
18				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		наблюдение
19				ознакомление с новым материалом	1	3.1.Топографическая карта. Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	3.1.Топографическая карта. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.		
20				применение умений и навыков	1	8.2.Специальная физическая подготовка		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
21				применение умений и навыков	2	2.4.Организация биваков и охрана природы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом).		тестирование, опрос, наблюдение

22				применение умений и навыков	2	2.7.Туристская группа в походном строю. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения		тестирование, опрос
23				закрепление изученного материала	2	2.8.Питание туристской группы. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию.		тестирование, опрос, наблюдение
24				ознакомление с новым материалом	2	2.6.Палатки и укрытия. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.		опрос
25				ознакомление с новым материалом	2	2.8.Питание туристской группы. Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление туристских блюд на костре.		тестирование, опрос
26				ознакомление с новым материалом	1	3.2.Условные топографические знаки. Условные знаки топографических карт: масштабные и внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.5.Туристские костры. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.		
27				закрепление изученного материала	2	3.1.Топографическая карта. Съёмка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.		тестирование, опрос
28				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение	1	3.2.Условные топографические знаки. Рисовка условных знаков		

				умений и навыков		спортивных и топографических карт.		
29				применение умений и навыков	2	3.2.Условные топографические знаки. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.		тестирование, опрос
30				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
31				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах.		тестирование, опрос
32				ознакомление с новым материалом	1	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Определение азимутов на КП.		тестирование, опрос, наблюдение
33				применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки		тестирование, опрос
34				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража.		тестирование, опрос, наблюдение
35				применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).		опрос

36				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.		тестирование, опрос, наблюдение
37				применение умений и навыков	2	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм.		тестирование, опрос
38				ознакомление с новым материалом	2	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины.		опрос
39				применение умений и навыков	2	5.3.Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья в туристском походе.		тестирование, опрос
40				применение умений и навыков	2	6.1.Родословие. Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.		опрос
41				ознакомление с новым материалом	1	6.2.Земляки. Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта.		тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	6.3.Природное наследие. Памятники природы родного края.		тестирование, опрос
42				ознакомление с новым материалом	1	5.1.Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	5.4.Медицинская аптечка. Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки. Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока		

						годности медикаментов, их упаковки.		
43				применение умений и навыков	2	5.1.Личная гигиена туриста. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.		тестирование, опрос, наблюдение
44				применение умений и навыков	2	6.2.Земляки. Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.		тестирование, опрос
45				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
				ознакомление с новым материалом	1	7.4.Льжный туризм. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте.		
46				закрепление изученного материала	2	6.3.Природное наследие. Изготовление и развешивание кормушек.		тестирование, опрос
47				применение умений и навыков	2	7.4.Льжный туризм. Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода.		наблюдение, контрольные задания
48				применение умений и навыков	2	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.		тестирование, опрос
49				ознакомление с новым материалом	2	7.4.Льжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж.		наблюдение, контрольные задания
50				ознакомление с новым	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности.		опрос наблюдение,

				материалом				контрольные задания
				применение умений и навыков	1	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.		
51				ознакомление с новым материалом	1	7.4.Лыжный туризм. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).		наблюдение, контрольные задания, тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности.		
52				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом);		наблюдение, контрольные задания
53				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.		тестирование, опрос
54				применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
55				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика.		опрос наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
56				ознакомление с новым материалом	1	7.1.Пешеходный туризм. Страховочная система. Организация самостраховки.		тестирование, опрос

				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий.		
57				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами;		наблюдение, контрольные задания
58				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Определение точки стояния на местности по карте.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
59				применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов.		тестирование, опрос
60				ознакомление с новым материалом	1	7.1.Пешеходный туризм. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности).		
61				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением.		наблюдение, контрольные задания
62				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением.		наблюдение, контрольные задания
63				применение	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; игры на лыжах		наблюдение,

				умений и навыков		(эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой».		контрольные задания
64				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования.		тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди).		
65				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		наблюдение, контрольные задания
66				ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Ориентирование с планшетом.		тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	7.1.Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил.		
67				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж.		наблюдение, контрольные задания
68				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах		наблюдение, контрольные задания
69				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.		опрос наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий		

70				применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).		наблюдение, контрольные задания
71				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.		тестирование, опрос
72				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).		тестирование, опрос
73				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу.		тестирование, опрос
				ознакомление с новым материалом	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа).		
74				применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.		тестирование, опрос
75				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.		тестирование, опрос наблюдение
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
76				применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.		тестирование, опрос

77				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.		тестирование, опрос
78				применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.		наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
79				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.		тестирование, опрос
80				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).		тестирование, опрос
81				применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)		наблюдение, контрольные задания
				ознакомление с новым материалом	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами).		
82				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.		тестирование, опрос
83				применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Экскурсии в весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе.		опрос
84				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).		тестирование, опрос, наблюдение

85				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.		тестирование, опрос
86				применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		наблюдение
87				применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)		тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	4.4.Спортивное ориентирование. Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.		тестирование, опрос
88				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.		тестирование, опрос, контрольные задания
89				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через овраг по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.		тестирование, опрос
90				применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком.		тестирование, опрос, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП.		
91				применение умений и навыков	2	2.7.Туристская группа в походном строю. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в походе. Работа направляющего и замыкающего. Организация привалов.		тестирование, наблюдение

92				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через ручей овраг по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.		тестирование, опрос, контрольные задания
93				применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)		наблюдение, опрос
				применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Способы отметки на КП.		
94				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Туристские узлы.		тестирование, опрос,
95				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды.		опрос, контрольные задания
96				применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил		опрос
97				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		опрос
98				применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной искусственной среды.		тестирование, наблюдение
99				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
100				применение умений и	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с		контрольные задания,

				навыков		наведенными перилами.		наблюдение
101				применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка		наблюдение
102				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу.		наблюдение, контрольные задания
103				применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск памятников по легенде.		тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения.		
104				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. «Тормозящие» объекты на пути движения во время ориентирования.		тестирование, опрос, наблюдение
105				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Ориентирование по рельефу в лесном массиве.		тестирование, опрос, наблюдение
106				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.		тестирование, опрос, контрольные задания
107				применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение полосы препятствий.		контрольные задания, наблюдение
108				применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		наблюдение
					216			