

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Станция юных туристов»

**Обсуждено**  
на заседании методического  
совета МОУ ДОД «Станция  
юных туристов»  
протокол № 7 от 17.05.2007г.

**Принято**  
на заседании педагогического  
совета МОУ ДОД «Станция  
юных туристов»  
протокол № 1 от 24.08.2007г.

**Утверждаю**  
Директор МОУ ДОД  
«Станция юных туристов»  
Приказ № 89 от 31.08.2007г.  
Е.Д. Цымбал

*Внесены изменения и дополнения в программу в 2014 г.*

**Обсуждено**  
на заседании методического  
совета МБОУ ДОД «СЮТур»  
протокол №1 от 15.09.2014г

**Принято**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ ДОД «СЮТур»  
протокол №1 от 17.09.2014г

**Утверждаю**  
Директор МБОУ ДОД  
«СЮТур»  
Приказ № 394 от 25.09.2014г.  
Е.Д. Цымбал

**Обсуждено**  
на заседании методического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол №4 от 15.05.2019 г

**Принято**  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СЮТур»  
протокол №4 от 20.05.2019г.

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Приказ № 289 от 20.05.2019г.  
Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Оздоровительно-познавательный туризм»

Возраст учащихся: 8 - 11 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Закревский Владимир Николаевич,  
педагог-организатор.  
Мигонькина Зиля Раисовна,  
педагог дополнительного образования

# Содержание

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Пояснительная записка       | 3  |
| Цель и задачи программы     | 5  |
| Содержание программы        | 6  |
| Учебный план 1 год обучения | 6  |
| Содержание учебного плана   | 7  |
| 1 год обучения              | 7  |
| Учебный план 2 год обучения | 14 |
| Содержание учебного плана   | 15 |
| 2 год обучения              | 15 |
| Учебный план 3 год обучения | 22 |
| Содержание учебного плана   | 23 |
| 3 год обучения              | 23 |
| Планируемые результаты      | 30 |

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

|  |    |
|--|----|
| Формы аттестации                             | 32 |
| Формы подведения итогов реализации программы | 32 |
| Оценочные материалы                          | 32 |
| Условия реализации программы                 | 35 |
| Методическое обеспечение программы           | 37 |
| Список литературы для педагогов              | 38 |
| Список литературы для учащихся               | 39 |
| Приложения 1                                 | 40 |
| Приложение 2                                 | 50 |
| Приложение 3                                 | 51 |
| Приложение 4 (календарный учебный график)    | 53 |

# Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа безопасности: оздоровительно-познавательный туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма учащихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом и Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

*Актуальность* данной программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается повышенный интерес к изучению родного края. Изучение краеведения является одним из основных источников обогащения учащихся знаниями о родном крае, воспитание любви к нему, формирование гражданских позиций и навыков.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой программы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм», рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и М.: «Советский спорт», 2003.

*Отличительные особенности* данной дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительно-познавательный туризм» от других программ туристско-краеведческой направленности в том, что особый акцент в программе сделан на использование индивидуализированной подготовки организма ребенка к физическим нагрузкам, основанной на строгом дозировании по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития учащихся.

*Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа*

В основу данной программы легли идеи таких известных отечественных исследователей и составителей программ, как А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатев, О. И. Мотков, они разработали концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир», которая предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

Возраст младших школьников (8-11 лет) – это возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система ещё сохраняет своё относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети 9-11 лет в высокой степени возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять - разрешать побегать и порезвиться. Характерная особенность детей

этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия, они воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы, более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. Следует помнить, что группа сверстников играет в детстве и отрочестве очень важную роль, особенно для развития идентификаций и формирования установок. Это важный этап начала формирования коллективных отношений.

Содержание программ рассчитано на три года обучения с учащимися 8 – 11 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Занятия проводятся с полным составом объединения одного возраста, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. Программа рассчитана на 3 года обучения и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

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

Учащиеся 3 года обучения расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелёными массивами своего района: они закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

#### *Сроки реализации программы*

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов.

*Форма обучения* – очная (согласно Закону № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

*Особенности организации образовательного процесса:* основными формами организации туристско-краеведческой деятельности по программе являются: занятия (теоретические, практические, комплексные), прогулка, экскурсия, викторина, конкурс, соревнования, организация досуговой деятельности проходит в форме праздников, «весёлых стартов». В каникулярное время возможно увеличение количества и продолжительности занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде (вне сетки часов).

Данная программа предусматривает проведение практических занятий, которые составляют большую часть программы, что обусловлено практико-ориентированной основой дополнительного образования. Практические занятия на местности прогулки, экскурсии, однодневные походы (на участке, стадионе, в парке), а также в помещении (в спортивном зале, игровых комнатах, воз). Особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, старта, похода.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Реализация программы предполагает участие обучающихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-6 ступеней) и(или) спортивные разряды.

Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Объединения первого года обучения могут формироваться как из вновь зачисляемых учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-то причинам возможности продолжить занятия в объединениях второго и последующих годов обучения по другим программам туристско-краеведческой направленности, но желающих заниматься избранным видом деятельности и при наличии медицинского допуска.

Приём учащихся в объединения второго года обучения, минуя первый год обучения возможен в случае успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования (приложения) таким же образом осуществляется приём учащихся на третий год обучения, минуя второй год обучения (приложения), в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Количество учащихся, зачисляемых на второй и третий год обучения по итогам успешного прохождения тестирования не должен превышать 30% от основного состава учащихся, занимающихся по данной программе.

В соответствии с учебными планами группы сформированы одного возраста по интересам, являющиеся основным составом кружкового объединения. Состав группы постоянный.

*Режим занятий:*

1 год обучения – по 6 академических часов (45 минут) в неделю;

2 год обучения – по 6 академических часов (45 минут) в неделю;

3 год обучения – по 6 академических часов (45 минут) в неделю.

*Количество учащихся:*

группа 1 года обучения – от 7 до 12 человек;

группа 2 года обучения – от 7 до 12 человек;

группа 3 года обучения – от 7 до 12 человек.

*Характеристика программы:*

*тип:* дополнительная общеразвивающая программа;

*направленность:* туристско-краеведческая;

*вид:* модифицированная;

*по возрастному принципу:* разновозрастная;

*уровень реализации программы:* базовый.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, психического и физического оздоровления организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Программа предполагает решение **основных задач:**

### **Личностные:**

1. способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
2. воспитывать у учащихся волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание;
3. способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

### **Метапредметные:**

4. развивать творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
5. способствовать развитию социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
6. способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

### **Предметные:**

1. обучить основам туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков;
2. формировать физкультурно-туристские умения и навыки;
3. создавать условия для активного отдыха и оздоровления детей на занятиях в условиях природной среды;
4. вовлекать учащихся в исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения.

# Содержание программы

## Учебный план 1 год обучения

| № п/п                           | Наименование разделов и тем  | Количество часов       |           |            | Формы аттестации, контроля  |
|---------------------------------|--|------------------------|-----------|------------|---|
|                                 |  | Всего                  | Теория    | Практика   |   |
| <b>1.</b>                       | <b>Введение</b>  | <b>4</b>               | <b>2</b>  | <b>2</b>   | опрос,<br>рисование   |
| 1.1.                            | Познавательная роль туризма  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 1.2.                            | Правила поведения юных туристов  | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>2.</b>                       | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>                            | <b>30</b>              | <b>13</b> | <b>17</b>  | поход,<br>опрос,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий        |
| 2.1                             | Основы безопасности в природной среде                                    | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.2                             | Основы безопасности дома, в школе, в музее                               | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.3                             | Личное снаряжение и уход за ним  | 4                      | 2         | 2          |   |
| 2.4                             | Личная гигиена туриста   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.5                             | Питьевой режим на туристской прогулке                                    | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.6                             | Групповое снаряжение и уход за ним                                       | 4                      | 2         | 2          |   |
| 2.7                             | Индивидуальный и групповой ремонтный набор                               | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.8                             | Организация биваков и охрана природы                                     | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.9                             | Типы костров   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.10                            | Установка палаток  | 6                      | 1         | 5          |   |
| 2.11                            | Туристская группа в походном строю                                       | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>3.</b>                       | <b>Основы топографии</b>   | <b>16</b>              | <b>6</b>  | <b>10</b>  | тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                            |
| 3.1                             | Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение                      | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.2                             | План местности   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 3.3                             | Условные топографические знаки   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 3.4                             | Компас и его устройство  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.5                             | Ориентирование по компасу  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.6                             | Ориентирование по плану-карте  | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>4.</b>                       | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>                         | <b>12</b>              | <b>3</b>  | <b>9</b>   | тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                            |
| 4.1                             | Ориентирование на местности  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 4.2                             | Виды туристского ориентирования  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 4.3                             | Способы отметки на КП  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 4.4                             | Экскурсионное ориентирование   | 4                      | -         | 4          |   |
| <b>5.</b>                       | <b>В гостях у доктора Айболита</b>                                       | <b>12</b>              | <b>4</b>  | <b>8</b>   | поход,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                  |
| 5.1                             | Оказание первой помощи   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 5.2                             | Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок          | 4                      | 1         | 3          |   |
| 5.3                             | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки                           | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.4                             | Способы транспортировки пострадавшего                                    | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>6.</b>                       | <b>Основы краеведения</b>  | <b>16</b>              | <b>4</b>  | <b>12</b>  | опрос,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                  |
| 6.1                             | Родословие   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 6.2                             | Земляки  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 6.3.                            | Природное наследие   | 10                     | 2         | 8          |   |
| <b>7.</b>                       | <b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>                                  | <b>22</b>              | <b>4</b>  | <b>18</b>  | поход,<br>выполнение<br>практических<br>заданий,<br>тестирование,<br>соревнования |
| 7.1                             | Пешеходный туризм  | 6                      | 1         | 5          |   |
| 7.2.                            | Полоса препятствий пешеходного туризма                                   | 8                      | 2         | 6          |   |
| 7.3.                            | Туристские узлы и их применение  | 8                      | 1         | 7          |   |
| <b>8.</b>                       | <b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>             | <b>32</b>              | <b>2</b>  | <b>30</b>  | тестирование.<br>наблюдение,<br>соревнования                                      |
| <b>9.</b>                       | <b>Экскурсии, соревнования, однодневные походы</b>                       | <b>72</b>              | <b>-</b>  | <b>72</b>  |   |
| <b>10.</b>                      | <b>Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия</b> | <b>вне сетки часов</b> |           |            |   |
| <b>Итого за период обучения</b> |  | <b>216</b>             | <b>38</b> | <b>178</b> |   |

# Содержание учебного плана 1 год обучения

## 1. Введение

**Образовательная задача для учащихся:** познакомиться с туризмом, знаменитыми русскими путешественниками, правилами юных туристов, проблемами охраны природы.

### 1.1. Познавательная роль туризма

**Теория:** Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии туризма. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

**Практика:** Рисование или аппликация на тему «Как я отдыхал летом...».

Оформление стенгазеты из фотографий и рисунков.

### 1.2. Правила поведения юных туристов

**Теория:** Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Подготовка к участию в туристских прогулках, экскурсиях, состязаниях, играх и соревнованиях. Выполнение «туристских обязанностей». Наблюдение за красотой окружающего мира, знакомство со своим микрорайоном (населенным пунктом), парком (лесом) или рекой. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. 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.

**Практика:** Беседа о правилах безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу.

Прогулка на берег пруда или озера с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выявления навыков наблюдательности, внимания занимающихся.

## 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать основы безопасности в природной среде, дома, в школе, в музее, туристское снаряжение, требования к организации биваков и установок палаток, основные типы туристских костров.

### 2.1. Основы безопасности в природной среде

**Теория:** Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоему), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населенных пунктах, правила передвижения в туристской группе. 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 (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями живого мира. Выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

**Практика:** Игра «Как правильно вести себя», действия при встрече с представителями животного мира, во время различных природных явлений.

### 2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

**Теория:** Беседа о правилах поведения дома, в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Проверка выключения электроприборов при уходе из класса, дома или другого помещения. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб 01, 02, 03, 04, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности, оказание помощи младшим и престарелым.

**Практика:** Игра «Как правильно (быстро, безопасно) среагировать...», действия в аварийной ситуации дома или в школе. Правила движения по микрорайону, по 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 для туристских мероприятий зимой. Личная посуда туриста. Специальное туристское снаряжение для соревнований и требования к нему. Укладка рюкзака для зимней прогулки. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт.

**Практика:** Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная, в том числе с точки зрения гигиены, его укладка). Упаковка продуктов для перекуса.

Прогулка по парку или лесу в зимнее время для подготовки к участию в туристских мероприятиях.

### **2.4. Личная гигиена туриста**

**Теория:** Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физкультурой и туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю над соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

**Практика:** Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе. Организация чтения и обсуждения книг о правилах личной гигиены.

### **2.5. Питьевой режим на туристской прогулке.**

**Теория:** Питьевой режим во время туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятии физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Способы использования снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

**Практика:** Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристских прогулок и экскурсий. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Упражнения на выносливость.

### **2.6. Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой. Фотоаппарат в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии.

**Практика:** Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности. Проверка группового снаряжения до выхода в лес и его использование во время туристской прогулки.

### **2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

**Теория:** Состав ремонтного набора. 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 «Самый качественный ремонт» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц).

### **2.8. Организации биваков и охрана природы**

**Теория:** Требования к охране природы при организации привалов и биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии.

**Практика:** Игра «Выбор места бивака на туристской прогулке». **Занятия на местности:** Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.



## 2.9. Типы костров

**Теория:** Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Определение 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 кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего.

**Практика:** Определение видов костров по карточкам. Выкладывание костров-макетов.

**Занятия на местности:** Участие в заготовке хвороста в лесу для костра. Оборудование и обустройство костра во время прогулки. Участие кострового в заготовке растопки. Сооружения костра для обогрева и сушки.

## 2.10. Установка палаток

**Теория:** Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Кольшки, стойки к палатке. Тенты для защиты группы от дождя и ветра. Выбор площадок для установки палатки. Требования к установке палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

**Практика:** Проверка комплектации палаток перед выходом. Установка палаток в спортивном зале. Снятие и упаковка палаток.

**Занятия на местности:** Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

## 2.11. Туристская группа в походном строю

**Теория:** Строй туристской группы во время туристской прогулки: направляющий и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего. Организация отдыха и привалов на прогулках. Ритм и темп движения туристской группы в походе. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня на туристской прогулке.

**Практика: Занятия на местности:** Построение в колонну, организация движения группы во время прогулки в лесу. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка по парку (лесу).

# 3. Основы топографии

**Образовательная задача для учащихся:** познакомятся с особенностями школьного двора, микрорайона, с видами изображения рельефа на схемах и планах, условными топографическими знаками, с компасом. Научатся ориентироваться по компасу и плану, определять стороны горизонта по компасу.

## 3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

**Теория:** Представления занимающихся о своей школе и школьном дворе, микрорайоне школы и его ближайшем окружении; о назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора; о назначении различных помещений в микрорайоне школы (дома): магазины, аптеки, службы быта и пр.

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

**Занятия на местности:** Экскурсия по территории микрорайона и ближайшему окружению с выяснением назначения различных сооружений (торговые, культурно-досуговые, обслуживающие и пр.) 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. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

**Практика:** Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте.

**Занятие на местности:** Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение 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. Топографический диктант, кроссворд. Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности. **Занятие на местности:** Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

### 3.4. Компас и его устройство

**Теория:** Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. История компаса. Штурман в туристской группе.

**Практика:** Обсуждение отрывков 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.

### 3.5. Ориентирование по компасу

**Теория:** Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений при помощи компаса С, З, Ю и В. Знакомство с правилами работы с компасом. Контрольный пункт и «призма КП», направление на КП по компасу.

**Практика:** Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе.

**Занятия на местности:** Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в школьном дворе. Определение направлений С, З, Ю, В на удаленные предметы во время туристской прогулки.

### 3.6. Ориентирование по плану

**Теория:** Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

**Практика:** Формирование умений и навыков движения по плану школы (школьного двора).

**Занятия на местности:** Формирование умений и навыков движения по плану в школьном дворе, на местности с использованием дорожно- тропиной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса или микрорайона школы.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

**Образовательная задача для учащихся:** научиться ориентироваться по легенде, делать отметки на КП, определять виды туристского и экскурсионного ориентирования.

### 4.1. Ориентирование на местности

**Теория:** Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности временем движения, парами шагов.

**Практика:** Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе.

### 4.2. Виды туристского ориентирования

**Теория:** Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение.

**Практика:** Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам). Чтение легенды и движение по ней на местности.

### 4.3. Способы отметки на КП

**Теория:** Способы отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой.

**Практика:** Обучение отметке на КП.

### 4.4. Экскурсионное ориентирование

**Практика: Занятия на местности:** Экскурсионное ориентирование по обозначенному маршруту. Выявление по маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию.

## 5. В гостях у доктора Айболита

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать, как оказывать первую помощь при ранах, при пищевых отравлениях, обморожениях и т.д. Научаться правилам наложения повязок, упаковки аптечки и способам транспортировки пострадавшего.

### 5.1. Оказание первой помощи

**Теория:** Оказание первой помощи при простейших ранках и порезах, мозолях. Характеристика ран и травм. Первая необходимая помощь. Способы обработки ран и мозолей. Профилактика мозолей и личная гигиена. Виды и причины ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений защита организма от мороза. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи. Профилактика от укусов клещей и других насекомых. Профилактика пищевых отравлений. Признаки. Оказание необходимой помощи. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

**Практика:** Определение вида травм и повреждений по описанию. Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей.

### 5.2. Обработка ранок, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

**Теория:** Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок.

**Практика:** Игра «Айболит»: необходимая доврачебная обработка и наложение повязок.

### 5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

**Теория:** Работа санитаря 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 санитаря (медика) группы на экскурсии и прогулке.

**Практика:** Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов и народных средств).

### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Изготовление средства для транспортировки пострадавшего в условиях школы, класса. Изготовление транспортных средств из курток, ветровок. **Занятия на местности:** Изготовление транспортных средств из курток, штормовок во время туристской прогулки. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок и штормовок, курток). Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

## 6. Основы краеведения

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать своих родственников близких и дальних, земляков своего населенного пункта, природное наследие Кузбасса.

### 6.1. Родословие

**Теория:** Ближайшие родственники семьи воспитанников (родословные.) Семейные (родословные) традиции и праздники (бабушек и дедушек). География родни. Мой дом.

**Практика:** Составление совместно с родителями генеалогического дерева своей семьи.

### 6.2. Земляки

**Теория:** Изучение истории школы («Моя школа» и «Мои учителя»), своего населенного пункта (микрорайона школы). Интересные люди школы, населенного пункта (микрорайона школы). Знаменитые люди и ветераны войн населенного пункта (микрорайона, школы). Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, юный краевед-фотограф. Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

**Практика:** Встреча с интересными людьми (слушание рассказа об их туристской жизни в школьные годы); встреча с ветеранами труда и войн. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

### 6.3. Природное наследие

**Теория:** Изменения в природе. Растения и животные родного края. Фауна и флора населенного пункта, микрорайона, парка, ближайшего леса. Правила отбора природных материалов для изготовления поделок, сувениров, картин. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсий. Краеведческие наблюдения и их выполнение на зимней экскурсии. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Подведение итогов экскурсии.

**Практика:** Ведение дневников наблюдений (впечатлений) совместно с родителями и под руководством педагога. Рисование на темы: «Лес просыпается», «Весенняя капель»; аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Изготовление поделок из собранных в зимнем лесу природных материалов. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии в лес или к реке.

**Занятия на местности:** Экскурсии в лес или на берег реки (водоема). Выполнение краеведческих заданий (составление каталога растений, сбор образцов листвы различных пород деревьев, сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор лекарственных растений на берегу реки).

## 7. Спортивно-оздоровительный туризм

**Образовательная задача для учащихся:** познакомятся с естественными и искусственными препятствиями и способами и техническими приемами их преодоления, с туристскими узлами, их свойствами и назначением.

### 7.1. Пешеходный туризм

**Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения. Организация движения группы по пересеченной и залесной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

**Практика:** Техника передвижения: спуски, подъемы по пересеченной и залесной местности.

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

**Теория:** Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Ознакомление с различными вариантами переправы. Переправа через канавы, завалы. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

**Практика:** Прохождение переправы через условное болото по наведенным кладям (жердям). Прохождение переправы через условное болото по кочкам и через ручей (овраг) по качающемуся бревну 3-4 м. Переправа через овраг с использованием «маятника».

### 7.3. Туристские узлы и их применение

**Теория:** Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой». Их свойства, назначение и использование.

**Практика:** Вязание узлов по названию и по их назначению. Маркировка верёвки для транспортировки.

## 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь выполнять физические упражнения.

**Теория:** Основная цель утренней физической зарядки. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

**Практика:** Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры. Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы.

## 9. Экскурсии, соревнования, однодневные походы

**Образовательная задача для учащихся:** научиться участвовать в тематических экскурсиях по улицам микрорайона, города и т.д., в соревнованиях и в однодневных походах.

**Практика:**

Проведение учебных тематических экскурсий по улицам микрорайона, города, к историческим и памятным местам города, в краеведческий музей и т.п.

Организация и проведение соревнований с целью закрепления теоретических знаний и отработки туристских навыков.

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Учебно-тренировочный выход (поход).

## 10. Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь совершать однодневные и многодневные туристские мероприятия.

**Практика:** Участие в однодневных и многодневных краеведческих и туристских мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

**Учебный план  
2 год обучения**

| №<br>п/п      | Наименование разделов и тем  | Количество часов       |           |            | Формы<br>аттестации,<br>контроля  |
|---------------|--|------------------------|-----------|------------|---|
|               |  | Всего                  | Теория    | Практика   |   |
| <b>1</b>      | <b>Введение</b>  | <b>4</b>               | <b>2</b>  | <b>2</b>   | опрос,<br>рисование   |
| 1.1           | История отечественного туризма   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 1.2           | Правила поведения юных туристов  | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>2.</b>     | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>                            | <b>30</b>              | <b>12</b> | <b>18</b>  | поход,<br>опрос,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий        |
| 2.1           | Основы безопасности в природной среде                                    | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.2           | Основы безопасности на улице и в микрорайоне                             | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.3           | Личное снаряжение и уход за ним  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.4           | Личная гигиена туриста   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.5           | Питьевой и солевой режим на туристской прогулке                          | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.6           | Групповое снаряжение и уход за ним                                       | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.7           | Ремонтный набор  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.8           | Организация биваков и охрана природы                                     | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.9           | Туристские костры  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.10          | Палатки и укрытия  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.11          | Туристская группа в походе   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.12          | Питание туристской группы  | 4                      | 1         | 3          |   |
| <b>3.</b>     | <b>Основы топографии</b>   | <b>14</b>              | <b>6</b>  | <b>8</b>   | тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                            |
| 3.1           | Микрорайон и город (район)   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 3.2           | Топографическая карта  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.3           | Условные топографические знаки   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.4           | Компас и его устройство  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.5           | Ориентирование по компасу, азимут  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.6           | Ориентирование по компасу и карте  | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>4.</b>     | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>                         | <b>12</b>              | <b>3</b>  | <b>9</b>   | поход,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                  |
| 4.1           | Ориентирование на местности  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 4.2           | Виды туристского ориентирования  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 4.3           | Способы отметки на КП  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 4.4           | Экскурсионное ориентирование   | 4                      | -         | 4          |   |
| <b>5.</b>     | <b>В гостях у доктора Айболита</b>                                       | <b>14</b>              | <b>5</b>  | <b>9</b>   | опрос,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                  |
| 5.1           | Оказание первой помощи   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.2           | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин       | 4                      | 1         | 3          |   |
| 5.3           | Измерение температуры тела, пульса                                       | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.4           | Медицинская аптечка  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 5.5           | Способы транспортировки пострадавшего                                    | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>6.</b>     | <b>Основы краеведения</b>  | <b>8</b>               | <b>3</b>  | <b>5</b>   | опрос,<br>тестирование,<br>выполнение<br>практических<br>заданий                  |
| 6.1           | Родословие   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 6.2           | Земляки  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 6.3           | Природное наследие   | 4                      | 1         | 3          |   |
| <b>7.</b>     | <b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>                                  | <b>30</b>              | <b>4</b>  | <b>26</b>  | поход<br>выполнение<br>практических<br>заданий,<br>тестирование,<br>соревнования, |
| 7.1           | Пешеходный туризм  | 10                     | 1         | 9          |   |
| 7.2           | Полоса препятствий пешеходного туризма                                   | 10                     | 2         | 8          |   |
| 7.3           | Туристские узлы и их применение  | 10                     | 1         | 9          |   |
| <b>8.</b>     | <b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>             | <b>32</b>              | <b>2</b>  | <b>30</b>  | тестирование,<br>соревнования   |
| <b>9.</b>     | <b>Экскурсии, соревнования, однодневные походы</b>                       | <b>72</b>              | <b>-</b>  | <b>72</b>  |   |
| <b>10.</b>    | <b>Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия</b> | <b>вне сетки часов</b> |           |            |   |
| <b>Итого:</b> |  | <b>216</b>             | <b>37</b> | <b>179</b> |   |

## Содержание учебного плана

### 2 год обучения

#### 1. Введение

**Образовательная задача для учащихся:** познакомятся с историей отечественного туризма, с правилами поведения юных туристов и достопримечательностями своего района (города).

##### 1.1. История отечественного туризма

**Теория:** Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами – старшекласниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер, встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Подведение итогов 1-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за год занятий. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и положений, занимающихся на новый год.

**Практика:** Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок, и пр.) занимающихся, информирующих о занятиях в объединении в течение года занятий и летнего отдыха.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

**Теория:** Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своего учреждения, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках. Охрана природной среды (зелёной зоны) в своём микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в её улучшении. Кодекс чести юного туриста. Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Подготовка и участие в туристических прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом. Знакомство с достопримечательностями нашего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы культуры и архитектуры. Выполнение полученных заданий. Укрепление своего здоровья. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

**Практика:** Туристская прогулка в лес, на лужайку с целью закрепления знаний и навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; по правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и пр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

#### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать основные правила безопасного нахождения в лесу, парке или на берегу реки, на улице. Познакомятся с личным и групповым снаряжением туриста, узнают, что входит в состав ремонтного набора туриста, с понятием «бивак», «охрана природы», с туристским питанием. Научатся раскладывать различные туристские костры, собирать палатки.

##### 2.1 Основы безопасности в природной среде

**Теория:** Поведение юных туристов в парке, лесу, на берегу реки. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе. Правила поведения у водоёмов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении на природе с огнём (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Безопасность при разведении костров. Необходимость выполнения требований старших, руководителя туристской (экскурсионной) группы; необходимость соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

**Практика:** Игра «Как правильно вести себя», действия при встрече с представителями животного мира, во время различных природных явлений.

## 2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне

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 физических упражнениях на местности. Правила безопасности на улице, в своём населённом пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населённом пункте). Правила безопасности пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нём. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Значение телефонов аварийных служб.

**Практика:** Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в туристской прогулке, походе. **Занятия на местности:** 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. Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгон и регулировка рюкзака для похода. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло, зубная щётка в футляре, зубная паста и пр.).

**Практика:** Упаковка рюкзака для похода. Игра- сбор для туристского похода в целях выяснения и корректировки умений готовиться к участию воспитанников в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремонтного набора и правил обращения (работы) с ними.

## 2.4. Личная гигиена туриста

**Теория:** Соблюдение правил личной гигиены на туристических прогулках и походах, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Организация простейших наблюдений за состоянием своего самочувствия и здоровья. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Способы закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Обязанности санитара и медика туристской группы.

**Практика:** Простейшие приёмы самомассажа и их выполнения после физических упражнений. Упаковка личного снаряжения. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приёме. Работа санитара в туристской группе.

## 2.5. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке

**Теория:** Питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Занятия туризмом и спортом, его значение в жизни детей и подростков.

**Практика:** Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе. Соблюдение питьевого режима во время туристского однодневного похода (на тренировках).

## 2.6. Групповое снаряжение и уход за ним

**Теория:** Снаряжение для наблюдения за природой и выполнение краеведческих заданий. Фотоаппараты в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Сушка и ремонт снаряжения. Обязанности юного фотографа, кострового, шеф-повара, 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, во время туристского мероприятия и по его завершении. Использование группового снаряжения во время туристской прогулки, похода. Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.



## 2.7. Ремонтный набор

**Теория:** Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ним. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения рем.мастером среди членов туристской группы.

**Практика:** Игра - состязание «Как отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложение заплат, заклеивание, пришивание пуговиц или ремонта молнии, пришивание лямок или тесёмок).

## 2.8. Организация биваков и охрана природы

**Теория:** Понятие «бивак», «охрана природы». Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). 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. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила (экологические) заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Пищевые отходы. Правила чистки кострового снаряжения.

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

**Занятие на местности:** Планировка и организация бивака на местности (осенью и зимой). Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Участие кострового в разведение костра в зимнем походе, заготовке растопки.

Природоохранные мероприятия, очистка мусора на близкорасположенной территории к биваку и его утилизации.

## 2.9. Туристические костры

**Теория:** Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таёжный», «звездный». Их назначение и применение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности. Заготовка дров, их разделка и соблюдение безопасности. Заготовка растопки для костра и её хранение. Разведение костров. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка спичек и сухого горючего.

**Практика:** Выкладывание типов костров в учебной комнате. **Занятия на местности:** Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурства при поддержании костра.

Соблюдение правил безопасности при работе кострового.

## 2.10. Палатки и укрытия

**Теория:** Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установки палаток (стойки и колышки, стойки и местные опоры, подвешивание). Требования для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки.

**Практика:** Установка палатки в учебной комнате. Проверка комплектации палатки перед выходом. **Занятия на местности:** Установка и снятие палатки. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки (из подручных средств, шалаша, навеса, ветрозащитной стенки)

## 2.11. Туристская группа в походе

**Теория:** Маршрут туристской группы. Туристская группа на зимней туристской прогулке. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Техника передвижения юных туристов в походе. Направляющий, замыкающий туристской группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Штурман туристской группы. Разведчики маршрута (пути) движения туристской группы.

**Практика: занятия на местности:** Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана. Туристский учебный поход.

## 2.12. Питание туристской группы

**Теория:** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

**Практика:** Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. **Занятие на местности:** Приготовление пищи в полевых условиях на костре.

## 3. Основы топографии

**Образовательная задача для учащихся:** расширять знания о своем микрорайоне и школе, научиться составлять планы-схемы микрорайона школы и его рисование в условных знаках, читать рельеф по карте, определять основные топографические знаки, азимуты по карте или компасу.

### 3.1. Микрорайон и город (район)

**Теория:** Формирование представлений о микрорайоне своей школы и своём городе (районе); экскурсионные объекты города (района). План, карта своего микрорайона, города (района).

**Практика:** Составление плана – схемы микрорайона школы и его рисование в условных знаках. Чтение плана – схемы микрорайона школы, города (района). **Занятия на местности:** Экскурсионное ориентирование по плану – схеме района (города) с поиском и прохождением в определенной последовательности (по определенному маршруту) через экскурсионные объекты (памятники, сооружения, интересные природные объекты и пр.).

### 3.2. Топографическая карта

**Теория:** План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приёмы зарисовки (с элементами съёмки) местности в туристском походе.

**Практика:** Чтение рельефа по карте. Определение высоты по карте (абсолютная высота).

### 3.3. Условные топографические знаки

**Теория:** Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Юный топограф и юный штурман туристской группы.

**Практика:** Рисовка условных основных знаков топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаика) по образцу. **Занятия на местности:** Составление движения легенды группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

### 3.4. Компас и его устройство

**Теория:** Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов. Азимут (0, 90, 180, 270). Обязанности штурмана группы.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0,90,180,270) по карте и компасу, транспортиру.

### 3.5. Ориентирование по компасу, азимут

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

**Практика:** **Занятия на местности:** Определение азимутов (0,90,180,270) на КП, установленных в парке, лесу, на поляне. Определение азимутов на удалённые предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0,90,180,270). Игра «Найди клад» с использованием компаса.

### 3.6. Ориентирование по компасу и карте

**Теория:** Чтение 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. Измерение расстояний. Чтение карты. **Занятия на местности:** Движения на местности по карте.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать виды туристского ориентирования, способы отметки на маркированной трассе. Уметь находить объекты по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения.

### 4.1. 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. Определения «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации.

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

### 4.2. Виды туристского ориентирования

**Теория:** Простейшие правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований.

**Практика:** Чтение легенды КП. Выбор оптимального пути из различных вариантов движений на КП. **Занятия на местности.** Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.

### 4.3. Способы отметки на КП

**Теория:** Способы отметки на КП на маркированной трассе.

**Практика: Занятия на местности:** Игра-соревнование «Отметься на КП» на пересеченной местности.

### 4.4. Экскурсионное ориентирование

**Практика: Занятия на местности:** Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшего школьника) с соблюдением правил перехода улиц пешеходами.

## 5. В гостях у доктора Айболита

**Образовательная задача для учащихся:** расширят знания о характеристиках травм, правилах обработки, приборах измерения температуры тела, составе медицинской аптечки для туристской прогулки, сопровождении пострадавшего при транспортировке.

### 5.1. Оказание первой помощи

**Теория:** Оказание первой помощи: при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Характеристика травм. Виды переломов. Необходимая помощь при переломе конечностей. Способы обработки. Профилактика. Наложение жгута и шины. Транспортировка пострадавшего. Необходимая помощь при укусах змей, животных. Правила обработки ран и наложения повязок, действия по оказанию помощи.

**Практика:** Определение вида травм и повреждений по описанию. Составление алгоритма действий по оказанию первой помощи при травмах и повреждениях.

### 5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин

**Теория:** Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок.

**Практика:** Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности)

### 5.3. Измерение температуры тела, пульса

**Теория:** Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

**Практика:** 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).

#### **5.4. Медицинская аптечка**

**Теория:** Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитаря (медика) группы. Средства народной медицины, использование лекарственных трав и растений в походе, на прогулке, способы применения.

**Практика:** Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных трав и растений для заварки чаев и настоев.

#### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего.**

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

**Практика: Занятия на местности:** Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

### **6. Основы краеведения**

**Образовательная задача для учащихся:** углубят знания о своей семье, профессиях членов семьи, о ветеранах и знаменитых людях города, о памятниках природы родного края.

#### **6.1. Родословие**

**Теория:** Профессии членов семьи воспитанников. Профессия и сфера профессиональной деятельности бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

**Практика:** Составление совместно с родителями генеалогического профессионального дерева своей семьи. Рисование на тему «Профессия папы (мамы)». Составление совместно с родителями рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

#### **6.2. Земли**

**Теория:** Изучение истории школы, истории своего района (города). Интересные люди города, охраняющие и сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди города, ветераны войн и труда. Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф.

**Практика:** Встреча с интересными людьми города (района), чьи профессии связаны с охраной и сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры. Выяснение особенностей и специфики деятельности людей тех профессий, которые связаны с изучением и преобразованием родного края.

#### **6.3. Природное наследие**

**Теория:** Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности.

**Практика:** Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Рисование на темы: «Зимний лес». Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок и защита работ их авторами. Защита выполнения краеведческого задания с демонстрацией рисунков, фотографий.

#### **Занятия на местности:**

*Экскурсии* в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о поведении и мест обитания редких растений и животных родного края). Развешивание скворечников и кормушек. Сбор лекарственных растений по маршруту группы. *Экскурсия в музей (на выставку).* *Экскурсия* в школьный (городской) музей для знакомства с миром профессии (школы, предприятия, города). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы). Оформление газеты-отчета об экскурсии.

## 7. Спортивно-оздоровительный туризм

**Образовательная задача для учащихся:** получают знания о безопасном преодолении препятствий, о технических и тактических способах преодоления препятствий, о туристских узлах их назначении.

### 7.1. Пешеходный туризм

**Теория:** Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъемы. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий.

**Практика: Занятия на местности:** Передвижения: спуски, подъемы по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам.

### 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 прохождение полосы препятствий.

**Практика: Занятия на местности:** Переправа через болото по кочкам: по гати с наведением кладей (жердей); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка». Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну.

### 7.3. Туристские узлы и их применение

**Теория:** Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «булинь». Свойства, назначение и применение узлов в походах и на соревнованиях.

**Практика:** Завязывание узлов по названию и по их назначению. Крепление веревки к опоре.

## 8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь выполнять различные физические упражнения, совершать бег с препятствиями или в колонне.

**Теория:** Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей, занимающихся (гимнастика, спортивные игры). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

**Практика:** Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Спортивные эстафеты. Гимнастические упражнения. **Занятия на местности:** Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег «серпантин», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

## 9. Экскурсии, соревнования, однодневные походы

**Образовательная задача для учащихся:** закрепят знания о туристских навыках в условиях природной среды на экскурсиях или в однодневных походах.

**Практика:** Проведение учебных тематических экскурсий по улицам микрорайона, города, к историческим и памятным местам города, в краеведческий музей и т.п.

Организация и проведение соревнований с целью закрепления теоретических знаний и отработки туристских навыков. **Занятия на местности:** Закрепление теоретических знаний, отработка туристских навыков в условиях природной среды на экскурсиях, в однодневных походах, а также посредством участия в соревнованиях, как в зале, так и на спортивной площадке школы, микрорайона.

## 10. Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия

**Образовательная задача для учащихся:** будут участвовать в различных туристских мероприятиях.

**Практика:** Участие в однодневных и многодневных краеведческих и туристских мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

**Учебный план  
3 год обучения**

| № п/п      | Наименование разделов и тем   | Количество часов       |           |            | Формы аттестации, контроля  |
|------------|---|------------------------|-----------|------------|---|
|            |   | Всего                  | Теория    | Практика   |   |
| <b>1</b>   | <b>Введение</b>   | <b>4</b>               | <b>2</b>  | <b>2</b>   | опрос, рисование  |
| 1.1        | История отечественного спорта и туризма   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 1.2        | Правила поведения юных туристов   | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>2.</b>  | <b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>   | <b>36</b>              | <b>11</b> | <b>25</b>  | поход, опрос, тестирование, выполнение практических заданий         |
| 2.1        | Основы безопасности в природной среде   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.2        | Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе                                     | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.3        | Личное снаряжение юного туриста и уход за ним   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.4        | Личная гигиена туристов   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.5        | Групповое снаряжение и уход за ним  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.6        | Ремонтный набор   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.7        | Организация биваков и охрана природы  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.8        | Типы костров  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 2.9        | Палатки и укрытия   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.10       | Туристская группа в походном строю  | 4                      | 1         | 3          |   |
| 2.11       | Питание туристской группы   | 4                      | 1         | 3          |   |
| <b>3.</b>  | <b>Основы топографии</b>  | <b>12</b>              | <b>5</b>  | <b>7</b>   | поход, тестирование, выполнение практических заданий                |
| 3.1        | Город (район), родной край  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.2        | Топографическая карта   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 3.3        | Условные топографические знаки  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.4        | Ориентирование по компасу, движение по азимуту  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 3.5        | Ориентирование по компасу и карте   | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>4.</b>  | <b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>  | <b>12</b>              | <b>4</b>  | <b>8</b>   | тестирование, выполнение практических заданий                       |
| 4.1        | Ориентирование на местности   | 6                      | 2         | 4          |   |
| 4.2        | Виды туристского ориентирования   | 2                      | 1         | 1          |   |
| 4.3        | Экскурсионное ориентирование  | 4                      | 1         | 3          |   |
| <b>5.</b>  | <b>В гостях у доктора Айболита</b>  | <b>12</b>              | <b>5</b>  | <b>7</b>   | опрос, тестирование, выполнение практических заданий                |
| 5.1        | Оказание первой помощи  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.2        | Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, компрессов, жгутов и шин | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.3        | Измерение температуры тела, пульса, артериального давления                              | 2                      | 1         | 1          |   |
| 5.4        | Медицинская аптечка   | 4                      | 1         | 3          |   |
| 5.5        | Способы транспортировки пострадавшего   | 2                      | 1         | 1          |   |
| <b>6.</b>  | <b>Основы краеведения</b>   | <b>12</b>              | <b>5</b>  | <b>7</b>   | опрос, тестирование, выполнение практических заданий                |
| 6.1        | Родословие  | 2                      | 1         | 1          |   |
| 6.2        | Земляки   | 4                      | 2         | 2          |   |
| 6.3        | Природное наследие  | 6                      | 2         | 4          |   |
| <b>7.</b>  | <b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>   | <b>24</b>              | <b>3</b>  | <b>21</b>  | поход, выполнение практических заданий, тестирование, соревнования, |
| 7.1        | Пешеходный туризм   | 8                      | 1         | 7          |   |
| 7.2        | Полоса препятствий пешеходного туризма  | 8                      | 1         | 7          |   |
| 7.3        | Туристские узлы и их применение   | 8                      | 1         | 7          |   |
| <b>8.</b>  | <b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>                            | <b>32</b>              | <b>2</b>  | <b>30</b>  | тестирование, наблюдение, соревнования                              |
| <b>9.</b>  | <b>Экскурсии, соревнования, однодневные походы</b>                                      | <b>72</b>              | <b>-</b>  | <b>72</b>  |   |
| <b>10.</b> | <b>Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия</b>                | <b>вне сетки часов</b> |           |            |   |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>216</b>             | <b>37</b> | <b>179</b> |   |

## Содержание учебного плана 3 год обучения

### 1. Введение

**Образовательная задача для учащихся:** расширят знания об истории отечественного туризма и разрядных требованиях юных туристов-спортсменов, о правилах поведения в транспорте, при переходе улиц, во время экскурсий и прогулок.

#### 1.1. История отечественного спорта и туризма

**Теория:** Спортивный туризм в России. Зарождение, виды, спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Знакомство со взрослыми спортсменами туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью. Подведение итогов 2-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Постановка целей и задач на новый годовой цикл.

**Практика:** Знакомство воспитанников с материалами (фотографиями, картами, схемами и др.) предполагаемого района проведения летнего зачетного похода.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

**Теория:** Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их выполнение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях, 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 активное, посильное участие в ее улучшении. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

**Практика:** Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Совместное оформление результатов мероприятий. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

### 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

**Образовательная задача для учащихся:** научиться действовать в аварийных ситуациях во время экскурсий и прогулок по микрорайону города, погонять и регулировать туристское снаряжение, составлять перечень группового туристского снаряжения, изготавливать укрытия при сезонных изменениях, выбирать место для бивака, упаковывать и распределять запасы продуктов между участниками похода.

#### 2.1. Основы безопасности в природной среде

**Теория:** Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у реки, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы и соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Правила безопасности при организации коллективных игр, в лесу или парке.

**Практика:** Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

#### 2.2. Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе

**Теория:** Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Беседа о правилах поведения в общественных помещениях и учреждениях, музеях. Безопасность дома и в школе. Правила обращения с колюще-режущими предметами, спичками, медикаментами. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии в музее при отставании от группы, при потере ориентировки.

**Практика:** Игра «Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице, в помещении)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам парков, схемам городских улиц.

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

**Теория:** Личное снаряжение для однодневного похода и требование ухода за ним. Требования к одежде. Личная посуда, средства гигиены, туристский коврик, рюкзачок для туристских

прогулок. Личное снаряжение для летних, зимних походов и походов в межсезонье. Личная медицинская аптечка и ремонтный набор. Сбор юного туриста в поход и упаковка личного снаряжения. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Укладка и упаковка рюкзака для туристского похода, размещение снаряжения. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях.

**Практика:** Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка, регулировка рюкзака). Подгон и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) в лес (к реке) Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

#### **2.4. 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. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара и медика 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. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.

**Практика:** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение и фиксация пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и после их завершения через 5-10 минут. Гигиена упаковки личного снаряжения для однодневного (двухдневного) туристского похода. Личная гигиена на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара (медика) во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста.

#### **2.5. Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Работа заведующего снаряжением группы при подготовке похода, вовремя и по завершении похода со снаряжением и организация работы участников туристской группы. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.

**Практика:** Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода.

Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего.

#### **2.6. Ремонтный набор**

**Теория:** Перечень снаряжения и инструментов ремонтного набора. Назначение предметов и инструментов и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта группового снаряжения.

**Практика:** Игра-соревнование «Качественный ремонт снаряжения» (проверка прочности и надежности штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, ремонта лыж, пришивания тесемок или лямок и др.).

#### **2.7. Организация биваков и охрана природы**

**Теория:** Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Устройство и оборудование бивака. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности, деятельность туристской группы при устройстве бивака и разбивки лагеря.

**Практика:** Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы. **Занятия на местности:** Выбор места и его планировка при организации бивака.



Организация бивачных работ. Устройство костровища 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, распилки и колки дров.

## 2.8. Типы костров

**Теория:** Основные типы туристских костров и их назначение, применение. Дрова для костра и их заготовка, разделка и хранение. Соблюдение правил пожарной безопасности. Разведение костров в зимних условиях и при дождливой погоде. Поддержание костра в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.

**Практика: Занятия на местности:** Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство и разведение костра для обогрева в зимних условиях. Растопка туристского костра. Заготовка.

## 2.9. Палатки и укрытия

**Теория:** Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке. Требования к установке палатки на поляне в зимнем походе. Правила ухода за палатками.

**Практика:** Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток. **Занятия на местности:** Установка и снятие палаток. Изготовления укрытия (игра «Строительство снежной крепости») на зимней прогулке.

## 2.10. 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 штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Движение туристской группы в лесу по азимуту.

**Практика: Занятия на местности:** Организация движения группы по пересеченной местности в лесу в зимнем походе. Работа направляющего и замыкающего. Организация привалов. Взаимопомощь в походе.

## 2.11. Питание туристской группы

**Теория:** Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение. Составление меню туристской группы для однодневного похода. Хранение продуктов в походе и их транспортировка. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников похода. Обязанности завхоза по питанию. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

**Практика:** Составление меню на однодневный туристский поход. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. **Занятия на местности:** Работа завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление пищи в походных полевых условиях на костре.

# 3. Основы топографии

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь ориентироваться по карте района, делать зарисовки схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе, заполнять топографический диктант, измерять расстояние и азимуты по карте.

## 3.1. Город, родной край

**Теория:** Представления учащихся о своем городе, родном крае; экскурсионные объекты города, родного края.

**Практика:** Составление плана-схемы и экскурсионных объектов своего города, родного края. **Занятия на местности:** Экскурсионное ориентирование по карте района (города) с поиском и прохождением по выбору (за определенное время) через экскурсионные объекты с их описанием по определенному плану.

### 3.2. Топографическая карта

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

**Практика:** Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний по карте, перевод их в масштаб. Определение высоты на карте. Правила работы с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Занятия на местности. Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

### 3.3. Условные топографические знаки

**Теория:** Условные знаки топографических карт: масштабные и внес масштабные. Обязанности топографа и штурмана группы.

**Практика:** Рисовка условных знаков и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение топографических карт. Сбор карты (мозаика, пазлы) по образцу и без образца на время. **Занятия на местности:** Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Определение точки стояния (местонахождения) группы (участника).

### 3.4. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

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

**Практика:** **Занятия на местности:** Определение азимутов на КП, установленных в лесу, на поляне. Отработка навыков движения по азимуту во время похода. Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

### 3.5. Ориентирование по компасу и карте

**Теория:** Ориентирование 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:** Работа с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте. **Занятия на местности:** Работа с картой и компасом на местности.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь ориентироваться по карте, двигаться по азимуту между троп и дорожек, действовать в аварийной ситуации при выходе за карту.

### 4.1. Ориентирование на местности

**Теория:** Снаряжение для туристского ориентирования. Планкарта. Ориентирование в лесу, поле. 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. Разведчик туристской группы. Штурман группы.

**Практика:** Ориентирование по карте. Ориентирование по легенде, по азимутам. Ориентирование по рельефу в лесном массиве. Границы полигонов. Действия в аварийной 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.

### 4.2. Виды туристского ориентирования

**Теория:** Виды туристского ориентирования и их отличия. Правила соревнований по туристскому ориентированию. **Практика:** **Занятия на местности:** прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении, по выбору.

### 4.3. Экскурсионное ориентирование

**Практика:** Поиск обозначенных на карте КП экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры и т. д.) в микрорайоне, городе за определенное время звеном в 2-3 воспитанника под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

## 5. В гостях у доктора Айболита

**Образовательная задача для учащихся:** научиться определять виды травм и повреждений, оказывать первую помощь при травмах и повреждениях, измерять температуру тела и пульса, собирать медицинскую туристскую аптечку, изготавливать волокуши для транспортировки пострадавшего.

### 5.1. Оказание первой помощи

**Теория:** Оказание первой помощи: при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломе конечности. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Наложение жгута и шины. Открытый и закрытый перелом. Способы транспортировки пострадавшего. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика пищевых отравлений. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Признаки отравления. Промывание желудка и оказание первой помощи. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия юных туристов в походе и на соревнованиях, на экскурсии. Правила обработки ран и наложения повязок, оказание помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

**Практика:** Определение вида травм и повреждений по описанию. Оказание первой помощи при травмах и повреждениях.

### 5.2. Правила обработки ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок, компрессов, жгутов и шин

**Теория:** Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок, требования к материалам для обработки ран.

**Практика:** Наложение повязок, шин, обработка ран. Определение травм и оказание необходимой первой помощи по карточкам.

### 5.3. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

**Теория:** Простейшие приборы и способы измерения температуры тела, пульса, давления. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов. Необходимость контроля при занятиях физическими упражнениями.

**Практика:** Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья в походе, при занятиях физическими упражнениями.

### 5.4. Медицинская аптечка

**Теория:** Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитара группы. Средства народной медицины, способы применения лекарственных трав и растений.

**Практика:** Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных трав для заварки чаев и настоев.

### 5.5. Способы транспортировки пострадавшего

**Теория:** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах в зимних 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.

**Занятия на местности:** Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

## 6. Основы краеведения

**Образовательная задача для учащихся:** будут знать традиции своего народа, своей семьи, имена людей в честь которых названы улицы нашего города, лекарственные растения родного края и правила их сбора.

### 6.1. Родословие

**Теория:** Традиции и обряды, народные праздники и гуляния родного края, города. Народные игры наших предков и правила организации их проведения.

**Практика:** Рассказы об играх на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

### 6.2. Земляки

**Теория:** Изучение истории школы, истории своего района (города). Имена людей, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты города (населенного пункта). Памятники знаменитым людям родного края, основателям города (населенного пункта). Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

**Практика:** Сбор информации об улицах своего города, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам своего города; об основателях города (населенного пункта).

### 6.3 Природное наследие

**Теория:** Памятники природы родного края. Лекарственные растения родного края. Правила сбора лекарственных растений и их применение. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек, выявление и огораживание муравейников). Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсий и в походе. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии и в походе. Краеведческие должности.

**Практика:** Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Сбор лекарственных растений родного края. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов. Изготовление кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками). **Занятия на местности:** Экскурсии в зимний и весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Развешивание скворечников и кормушек. Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка зимующих птиц. Экскурсия в историко-краеведческий городской музей.

## 7. Спортивно-оздоровительный туризм

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь преодолевать препятствия, делать спуски и подъемы, переправляться по бревну, преодолевать овраги (канавы) с помощью «маятника», вязать туристские узлы, устанавливать палатки.

### 7.1. Пешеходный туризм

**Теория:** Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через овраги, канавы, завалы. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника».

**Практика: Занятия на местности:** Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки по жердям. Переправа через условное болото по кочкам.

### 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

**Теория:** Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Заступы. Командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные. **Практика: Занятия на местности:** Переправа через болото по кочкам, по жердям. Подъем, спуск по склону. 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.

### 7.3. Туристские узлы и их применение

**Теория:** Основные туристские узлы (булинь, прямой, академический, проводник), их назначение и свойства. Схватывающие узлы, для связывания веревки одинакового диаметра, для связывания веревки разного диаметра, для крепления веревки па опоре; проводники и др.

**Практика:** Завязывание узлов по их названию и назначению. Узлы, применяемые для крепления веревки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

### 7.4. Пешеходные прогулки

**Практика: Занятия на местности:** Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды. Самостоятельное составление легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Организация бивака на большом привале. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для костра. Оборудование кострища и разведение костра. Участие в приготовлении пищи.

## 8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

**Образовательная задача для учащихся:** будут уметь выполнять физические и гимнастические упражнения, совершать бег в колонне по одному по пересеченной местности, прыжки в длину и высоту.

**Теория:** Комплекс физических упражнений. Развитие функциональных возможностей, занимающихся (гимнастика, спортивные игры). Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

**Практика:** Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. **Занятия на местности:** Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

## 9. Экскурсии, соревнования, однодневные походы

**Образовательная задача для учащихся:** будут участвовать в тематических экскурсиях, однодневных походах и соревнованиях.

**Практика:** Проведение учебных тематических экскурсий по улицам микрорайона, города, к историческим и памятным местам города, в краеведческий музей и т.п. Организация и проведение походов и соревнований с целью закрепления теоретических знаний и отработки туристских навыков.

## 10. Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия

**Образовательная задача для учащихся:** участие в различных туристских мероприятиях.

**Практика:** Участие в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

## Планируемые результаты

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу **первого года** обучения дети будут:

#### **знать:**

1. правила безопасного поведения во время похода, экскурсии;
1. виды костров, их назначение, правила безопасного пользования при приготовлении пищи на костре;
2. перечень должностных обязанностей в туристской группе;
3. устройство и назначение компаса;
4. простейшие условные топографические знаки;
5. растения и животных родного края;
6. состав личного снаряжения юного туриста;
7. правила оказания первой помощи при царапине, мозоли, обморожении и солнечном ударе;

#### **уметь:**

1. одеваться для туристской прогулки в зависимости от погоды;
2. соблюдать правила дорожного движения; безопасного поведения в быту;
3. выполнять несколько комплексов физических упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости;
4. преодолевать естественные и искусственные препятствия (кочки, бревно, маятник, жерди);
5. завязывать узлы: прямой, проводник.

К концу **второго года** обучения дети будут:

#### **знать:**

6. правила безопасного поведения в природной среде (в лесу, у водоёма) в весенне-осенний, зимний и летний периоды;
7. правила передвижения туристской группы по населённому пункту, по пересечённой местности;
8. состав личного и группового туристского снаряжения;
9. способы ориентирования (по компасу, карте, местным признакам);
10. как выбрать место для привала, ночлега;
11. способы преодоления естественных препятствий;

#### **уметь:**

1. ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
2. пользоваться топографической картой, определять основные топографические знаки, ходить по азимуту;
3. преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
4. делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
5. выбирать место для привала, ставить палатку.

К концу **третьего года** обучения дети будут:

#### **знать:**

6. правила оказания первой помощи требования к перевязочным материалам и походной медицинской аптечке;
7. требования к выбору места для туристского бивака;
8. как составить меню в однодневный и двухдневный поход;
9. как распределять туристские обязанности во время похода;

#### **уметь:**

1. составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
2. определять место для привала и ночлега туристской группы;
3. фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
4. выполнять краеведческие задания, различать растения и животных родного края;

5. преодолевать искусственные и естественные препятствия (овраги, ручьи, высокотравье, бурелом и т.п.);
6. ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
7. оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах, обморожениях, кровотечениях, солнечных и тепловых ударах.

**Компетенции и личностные качества, которые будут формироваться и развиваться у учащихся в результате занятий по программе:**

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций), умение бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать своё рабочее место, умение ориентироваться в стандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о происходящих событиях, вести диалог со сверстниками, умение спокойно отстаивать своё мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:**

**Личностные результаты:**

- будет формироваться стремление к здоровому образу жизни;
- будут развиваться волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
- сформируется устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческой направленности.

**Метапредметные результаты:**

1. разовьют творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
2. будут социально адаптированы детей через туристскую деятельность;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма

**Предметные результаты:**

- овладеют знаниями правил дорожного движения и навыками безопасного поведения на улице;
- овладеют знаниями о причинах и последствиях неосторожного обращения с огнём, будут осознанно выполнять правила безопасности, необходимые при обращении с огнём;
- познакомятся с правилами безопасности в быту и в природной среде.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Формы аттестации

#### Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, контрольные вопросы, наблюдения, анкетирование, опрос, выполнение учащимися творческих и практических заданий, прохождение технических этапов, контрольных дистанций, выполнение зачётов (нормативов) по ОФП, соревнования, конкурсы

#### Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие обучающихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-6 ступеней) и (или) спортивные разряды.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин.общего и проф.образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».

### Оценочные материалы

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Педагогический мониторинг по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**Содержание:** Для каждого блока программы были выбраны определённые формы контроля ЗУНов среди учащихся (тесты, контрольные вопросы, кроссворды, практические задания).

#### Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам и контрольным вопросам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 12 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит 24 балла, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

**74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

**ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

#### Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

| №  | Фамилия, Имя учащегося | Количество баллов по разделам программы |  |  |  |  | Сумма баллов | % |
|--|------------------------|---|--|--|--|--|--------------|---|
|  |                        |   |  |  |  |  |              |   |
| 1.   |                        |   |  |  |  |  |              |   |
| 2.   |                        |   |  |  |  |  |              |   |
| Средний процент усвоение программы в кружковом объединении |                        |   |  |  |  |  |              |   |



Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

### Результаты стартового, промежуточного и итогового диагностирования теоретических знаний учащихся

Таблица 2

| № п/п  | Фамилия, Имя учащегося | Старт-тест |   | Промежуточный тест |   | Итог - тест |   | % усвоения программы |
|--|------------------------|------------|---|--------------------|---|-------------|---|----------------------|
|  |                        | баллы      | % | баллы              | % | баллы       | % |                      |
| 1.   |                        |            |   |                    |   |             |   |                      |
| 2.   |                        |            |   |                    |   |             |   |                      |
| Средний процент усвоение программы в кружковом объединении |                        |            |   |                    |   |             |   |                      |

### Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

#### Содержание предлагаемых тестов:

**Тест 1** – бег на 30 или 60 метров.

**Тест 2** – прыжки в длину с места толчком двумя ногами

**Тест 3** – подтягивание из виса лёжа на перекладине

**Тест 4** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Тест 5** – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

### Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

| №                         | Ф.И учащихся | Количество баллов за каждый тест |        |        |        |        | Сумма баллов | % |
|---------------------------|--------------|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------------|---|
|                           |              | Тест 1                           | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |              |   |
| 1                         |              |                                  |        |        |        |        |              |   |
| 2                         |              |                                  |        |        |        |        |              |   |
| Средний процент по группе |              |                                  |        |        |        |        |              |   |

### Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 4

| Группа № ____<br>1 год обучения |              |   | Группа № ____<br>2 год обучения |              |   | Группа № ____<br>3 год обучения |              |   | Итого        |   |
|---------------------------------|--------------|---|---------------------------------|--------------|---|---------------------------------|--------------|---|--------------|---|
| Кол-во детей                    | Средний балл | % | Кол-во детей                    | Средний балл | % | Кол-во детей                    | Средний балл | % | Общее кол-во | % |
|                                 |              |   |                                 |              |   |                                 |              |   |              |   |

## Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (туристская техника)

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в начале первого учебного полугодия и в конце второго учебного полугодия на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным воспитанником соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов подготовленным спортсменом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащимся можно определить по формуле:

$$П = Tэ : Tо \times 100,$$

где  $Tэ$  – эталонное время, сек.

$Tо$  – время обучающегося, сек.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым обучающимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам обучающихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

### Протокол результатов мониторинга практических умений учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_\_

*Таблица 5*

| №                          | Фамилия, Имя учащегося | СТАРТ-ТЕСТ                |      | ИТОГ-ТЕСТ   |      | % освоения практ. части программы |
|----------------------------|------------------------|---------------------------|------|-------------|------|-----------------------------------|
|                            |                        | $T_0$ , сек               | П, % | $T_0$ , сек | П, % |                                   |
| 1.                         |                        |                           |      |             |      |                                   |
| 2.                         |                        |                           |      |             |      |                                   |
| 3.                         |                        |                           |      |             |      |                                   |
| 4.                         |                        |                           |      |             |      |                                   |
| Эталонное время $Tэ$ - сек |                        | Средний процент по группе |      |             |      |                                   |

### Результаты стартового (итогового) тестирования практических умений кружковых объединений по годам обучения

*Таблица 6*

| Группа № _____<br>1 года обучения |                     |   | Группа № _____<br>2 года обучения |                     |   | Группа № _____<br>3 года обучения |                     |   | ИТОГО              |   |
|-----------------------------------|---------------------|---|-----------------------------------|---------------------|---|-----------------------------------|---------------------|---|--------------------|---|
| Кол-во детей                      | Среднее время $T_0$ | % | Кол-во детей                      | Среднее время $T_0$ | % | Кол-во детей                      | Среднее время $T_0$ | % | Общее кол-во детей | % |
|                                   |                     |   |                                   |                     |   |                                   |                     |   |                    |   |

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

#### Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

| №   | Наименование туристского снаряжения | Кол-во единиц | №  | Наименование спортивного инвентаря | Кол-во единиц |
|-----|-------------------------------------|---------------|----|------------------------------------|---------------|
| 1.  | Рюкзаки                             | 12 шт.        | 1. | Мяч волейбольный                   | 2 шт.         |
| 2.  | Спальники                           | 12 шт.        | 2. | Мяч футбольный                     | 2 шт.         |
| 3.  | Ковры туристские                    | 12 шт.        | 3. | Скакалка                           | 6 шт.         |
| 4.  | Палатки                             | 4 шт.         | 4. | Гантели 1-2 кг                     | 3 компл.      |
| 5.  | Репшнур                             | 12 шт.        | 5. | Лавочка гимнастическая             | 4 шт.         |
| 6.  | Котлы / кастрюли                    | 2 компл.      | 6. | Маты гимнастические                | 8 шт.         |
| 7.  | Костровые принадлежности            | 2 компл.      | 7. | Бадминтон                          | 3 компл.      |
| 8.  | Пила двуручная                      | 1 шт.         | 8. | Обручи                             | 6 шт.         |
| 9.  | Топор                               | 2 шт.         | 9. | Кегли                              | 6 шт.         |
| 10. | Гент                                | 1 шт.         |    |                                    |               |
| 11. | Фонарь                              | 4 шт.         |    |                                    |               |
| 12. | Верёвка основная                    | 2 x 20 м      |    |                                    |               |
| 13. | Компас                              | 6 шт.         |    |                                    |               |
| 14. | Карабины                            | 20 шт.        |    |                                    |               |
| 15. | Страховочные системы                | 6 компл.      |    |                                    |               |

#### Медицинская аптечка перечень средств и медикаментов:

| №   | Наименование              | Кол-во единиц |
|-----|---------------------------|---------------|
| 1.  | Бинт                      | 2 шт.         |
| 2.  | Бинт эластичный           | 2 шт.         |
| 2.  | Вата                      | 1 упак.       |
| 3.  | Йод                       | 1 шт.         |
| 4.  | Перманганат калия         | 1 упак.       |
| 5.  | Валидол                   | 1 шт.         |
| 6.  | Анальгин                  | 1 шт.         |
| 7.  | Парацетамол               | 1 шт.         |
| 8.  | Валериана (вечернее)      | 1 шт.         |
| 9.  | Уголь активированный      | 2 шт.         |
| 10. | Фталазол                  | 1 шт.         |
| 11. | Дротаверин (но-шпа)       | 1 шт.         |
| 12. | Нашатырный спирт          | 1 шт.         |
| 13. | Синтомицина мазь          | 1 шт.         |
| 14. | Жгут кровоостанавливающий | 1 шт.         |
| 15. | Ножницы – 1               | 1 шт.         |
| 16. | Лейкопластырь             | 1 катуш.      |
| 17. | Пластырь бактерицидный    | 1 упак.       |

## Информационное обеспечение

| №п/п | Вид продукции   | Название  |
|------|---|---|
| 1.   | Видеофильмы о детских походах и путешествиях                    | «Путь к вершине» (2014 г.)<br>«Команда Герой» (2013 г.)<br>«Край, который снится» (2012 г.)<br>«А давай убежим в лето!» (2010 г.)<br>«Те, с кем я» (2010 г.)<br>«Ещё одна дорога» (2009 г.)<br>«Весла на воду!» (2009 г.)<br>«Есть такая планета...» (2007 г.)<br>«Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.)<br>«Путешествие в сказочные горы» (2006 г.)<br>«Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.)<br>«Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.) |
| 2.   | Демонстрационный материал<br>Видеофильмы - экспедиции педагогов | «И горы, и Байкал» (2011 г.)<br>«По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)  |
| 3.   | Программы для системы дополнительного образования детей         | Типовая программа дополнительного образования детей<br>«Оздоровительно-познавательный туризм» (2003 г.)   |
| 4.   | Печатные пособия  | Карта Кемеровской области, физическая<br>Топографическая карта Яйского и Ижморского районов<br>Туристская карта района Кузнецкого Алатау<br>Комплект учебных карт<br>Спортивная карта оз. Победа  |
| 5.   | Наглядные пособия, учебные плакаты                              | Ориентирование<br>Топография<br>Снаряжение<br>Бивак, бивачные работы<br>Питание в походе<br>Техника преодоления препятствий<br>Общая и специальная физическая подготовка<br>Оказание первой доврачебной помощи  |
| 6.   | Интернет источники  | as-turizm.ucoz.ru, kuztur42.narod.ru  |

## Методическое обеспечение программы

### Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

| №п/п | Вид методической продукции                       | Название  | Кол-во |
|------|--|---|--------|
| 1.   | Методические рекомендации                        | «Занимательная топография и ориентирование»   | 1 шт   |
|      |  | Организация и проведение практических занятий по спортивному туризму  | 1 шт   |
| 2.   | Справочное пособие                               | Краткий справочник юного туристёнка   | 1 шт   |
| 3.   | Информационный материал                          | (Видеофильмы) Освоение практических навыков преодоления препятствий   | 19 шт  |
|      |  | Сборник материалов по краеведению   | 1 шт   |
| 4.   | Лекционный материал                              | Туристско-бытовые навыки юного туриста<br>Основы топографии<br>Туристское и экскурсионное ориентирование<br>В гостях у доктора Айболита<br>Основы краеведения<br>Спортивно-оздоровительный туризм                               | 14 шт  |
| 5.   | Демонстрационные материалы (наглядные пособия)   | Карты Кемеровской области   | 4 шт   |
|      |  | Природа родного края. Флора и фауна Кемеровской области   | 8 шт   |
|      |  | Топографические знаки   | 6 шт   |
|      |  | Туристские узлы   | 3 шт   |
|      |  | Оказание первой доврачебной помощи  | 3 шт   |
| 6.   | Диагностический материал                         | Сборник тестовых заданий  | 1 комп |
| 7.   | Учебные занятия в программе Power Point по темам | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Оборудование временного укрытия»</li> <li>• «Туристское снаряжение»</li> <li>• «Организация привалов и ночлегов»</li> <li>• «Техника преодоление естественных препятствий»</li> </ul> | 4 шт   |

### Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

| №п/п | Вид продукции                    | Название  |
|------|----------------------------------|---|
| 1.   | Дидактический материал           | Топография. Ориентирование<br>Топографические знаки. Бинтовые повязки   |
| 2.   | Схемы, таблицы, рисунки, плакаты | Природа родного края, Основы топографии, Спортивно-оздоровительный туризм   |
| 3.   | Иллюстрации, слайды              | Туристское снаряжение   |
| 4.   | Видео(аудио)материалы            | Спортивно-оздоровительный туризм  |
| 5.   | Дидактические игры и упражнения  | Туристско-бытовые навыки юного туриста  |
| 6.   | Картотека загадок, ребусов       | Туристско-бытовые навыки юного туриста<br>Основы топографии   |
| 7.   | Картотека кроссвордов            | Съедобные грибы. Несъедобные грибы. Звери нашего леса. Птицы, которые прилетают первыми. Реки Кемеровской области. Города Кемеровской области. Млекопитающие животные, обитающие на территории Кемеровской области. Рыбы, обитающие в водоёмах Кемеровской области. Дикорастущие растения, произрастающие в Кемеровской области. Лекарственные растения Кузбасса. |

## Список литературы для педагогов

8. Алексеев А.П. Правила дорожного движения 2016 с иллюстрациями с последними изменениями. М.: Эксмо, 2015. 160 с.
9. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров. М.: Дашков и К, 2016. - 448 с.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. 544 с.
11. Дробот А. Н. Система дополнительного образования для детей и подростков // Народное образование. 2014. № 3. С. 222-229.
12. Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности. СПб.: Лань, 2016. - 696 с.
13. Зимнякова И.Ю. Формирование коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий в процессе группового взаимодействия младших школьников // Наука и образование: новое время. 2015. № 1 (6). с. 532-534.
14. Каркошкина Т.Н. Формирование опыта нравственного поведения у школьников 1-4 классы: праздники, игры, викторины, классные часы. М.: Учитель, 2017. 98с.
15. Колесова С.В. Развитие позитивного мышления младших школьников в игре // Начальная школа: журнал . 2016 .№10 .С. 23-27.
16. Крутецкая В.А. Правила поведения и безопасности. СПб. Литера, 2016. 32с.
17. Лавлинскова Е.Ю. Правила дорожного движения. 1-4 классы. Современные формы работы. Интерактивные приложения. М.: Учитель, 2017.
18. Маринченко А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2015. 360 с.
19. Михайлова Л. Краеведение во внеурочное время. Школьное творческое объединение "Турист-историк, геоэколог"// Народное образование. 2003. N 3. С. 214-217.
20. Моткова Ю.Ю. Средства эффективной организации образовательного процесса// Начальная школа: журнал .2015 №5. С. 30-32.
21. Патрикеев А. Ю. Летние подвижные игры для детей. М.: Феникс, 2014. 224 с.
22. Романова Е.А. Занятия по правилам дорожного движения. М.: ТЦ Сфера, 2013. 64 с.
23. Ситник Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр. М.: Суфлер, Феникс, 2013. 567 с.
24. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях. СПб. Литера, 2016. 64с.
25. Удалова Т. А. Работа с детьми разных образовательных потребностей// Дополнительное образование и воспитание. 2014. № 8. С. 19-21.
26. Усик Л.И. Развитие познавательной активности младших школьников // Начальная школа: журнал. 2016. №6. С. 6-9.
27. Ушакова О.Д. Правила дорожного движения и безопасности для младших школьников. СПб. Литера, 2017. 48с.
28. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма: Учебник. М.: «Советский спорт», 2014. 424 с.
29. Шорыгина Т. А. Беседы о бытовых электроприборах. М.: Сфера, 2016.64с.
30. Шорыгина Т. А. Беседы о правилах пожарной безопасности. М.: Сфера, 2016.64с.
31. Шорыгина Т. А. Беседы о тайге и ее обитателях. М.: Сфера, 2017.96с.

## Список литературы для учащихся

1. Александрова О. Птицы и насекомые. М.: Стрекоза-Пресс, 2013. 141 с.
2. Ананьева Е. Растения и животные: вопросы и ответы. М.: ОлмаМедиаГрупп, 2013.
3. Афонькин С. Ю. Ядовитые растения и животные. М.: Тимошка, 2013.
4. Афонькин С. Ю. Растения из Красной книги России. М.: Балтийская книжная компания, 2013. 783 с.
5. Буланова С. Птицы в стихах и загадках. М.: Эксмо, 2014.10с.
6. Буренко Л. Города-герои России. Листая истории славные страницы. Классные часы, уроки мужества, викторины, конкурсы. М.: Учитель, 2016.212с.
7. Грин Т. Насекомые. Полная энциклопедия. М.: Эксмо, 2015. 256с.
8. Иванова Л. Мир растений. М.: Росмэн, 2015.64с.
9. Кордемский Б. Затейные задачи. СПб.: Амфора, 2015. 224с.
10. Малахова М. Праздники в начальной школе. Сценарии, литературные игры, викторины, конкурсы. М.: Учитель, 2016.144с.
11. Микалко Майкл Рисовый штурм и еще 21 способ мыслить нестандартно. Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2015.416с.
12. Первушина Е. Исторические загадки барона Мюнхгаузена. М.: Пальмира, 2016.232с.
13. Перельман Я. Веселые задачи. Харвест, Аванта+, 2017. 288с.
14. Смирнов Е.И. Школьные праздники. М.: Типография Т-ва И.Д. Сытина, 2014.280с.
15. Смирнова А. Домашние животные. М.: Астрель, 2015. 96с.
16. Сосновский Е. Загадки о животных М.: Робинс, 2017. 16с.
17. Спивак, К. 777 лучших загадок про животных и растения. Ростов-на Дону.: Владис, 2014.
18. Степанов В. Загадки о животных. М.: С-Трейд, 2016.48с.
19. Травина И.В. Удивительные растения. М.: Росмэн, 2015.48с.
20. Травина И.В. Чудеса родной природы. М.: Росмэн, 2015.36с.

**Контрольные вопросы и тесты  
для учащихся 1 года обучения**

Раздел Введение

**1. Допиши предложение:**













- А) В здоровом теле – здоровый .....
- Б) В походе семеро одного .....
- В) Чистота – залог .....

Раздел Туристско-бытовые навыки юного туриста

**2. Если ты увидел в лесу непогашенный костер, то надо:**

- А) пройти мимо
- Б) подкинуть в костер дров
- В) затушить

**3. Выбери для туристской прогулки 5 предметов личного снаряжения:**

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| <u>А)</u><br> | Б)<br> | В)<br>        | <u>Г)</u><br> | Д)<br>        | <u>Е)</u><br> |
| Ж)<br>        | З)<br> | <u>И)</u><br> | К)<br>       | <u>Л)</u><br> | М)<br>        |

**4. Выбери туристский костер, который называется «Колодец»**



А)



Б)



В)

Раздел Основы топографии

**5. Выбери топографический знак, который обозначает «Луг»**



А)

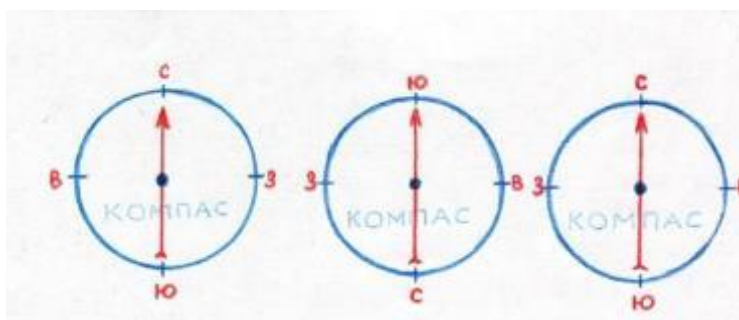


Б)



В)

**6. Выбери, на каком рисунке стороны горизонта расположены правильно**



А)

Б)

В)



7. Выбери предметы, которые помогут, если Вы заблудились в лесу:

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| А)  | Б)  | В)  | Г)  | Д)  |
| Е)  | Ж)  | З)  | И)  | К)  |











Раздел В гостях у доктора Айболита

8. Если вы поранились, то:











- А) ранку надо залить йодом
- Б) промыть ранку в ручье или реке
- В) смазать йодом поверхность кожи вокруг ранки и края ранки

Раздел Основы краеведения

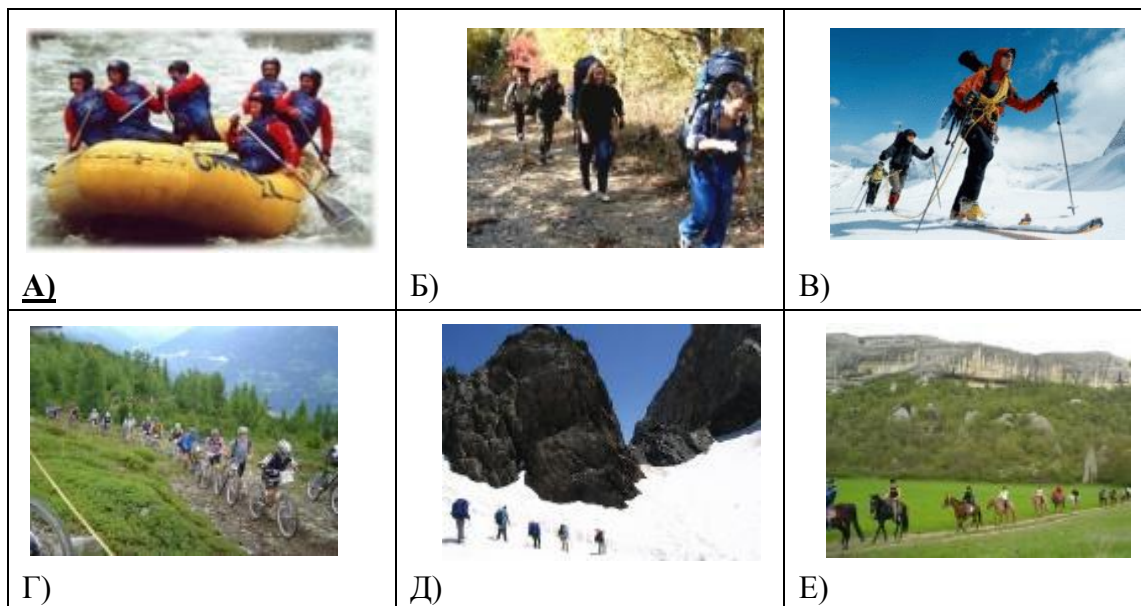
9. Выбери животных, которые обитают в лесах Кемеровской области:

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| А)  | Б)  | В)  | Г)   | Д)   |
| Е)  | Ж)  | З)  | И)  | К)  |

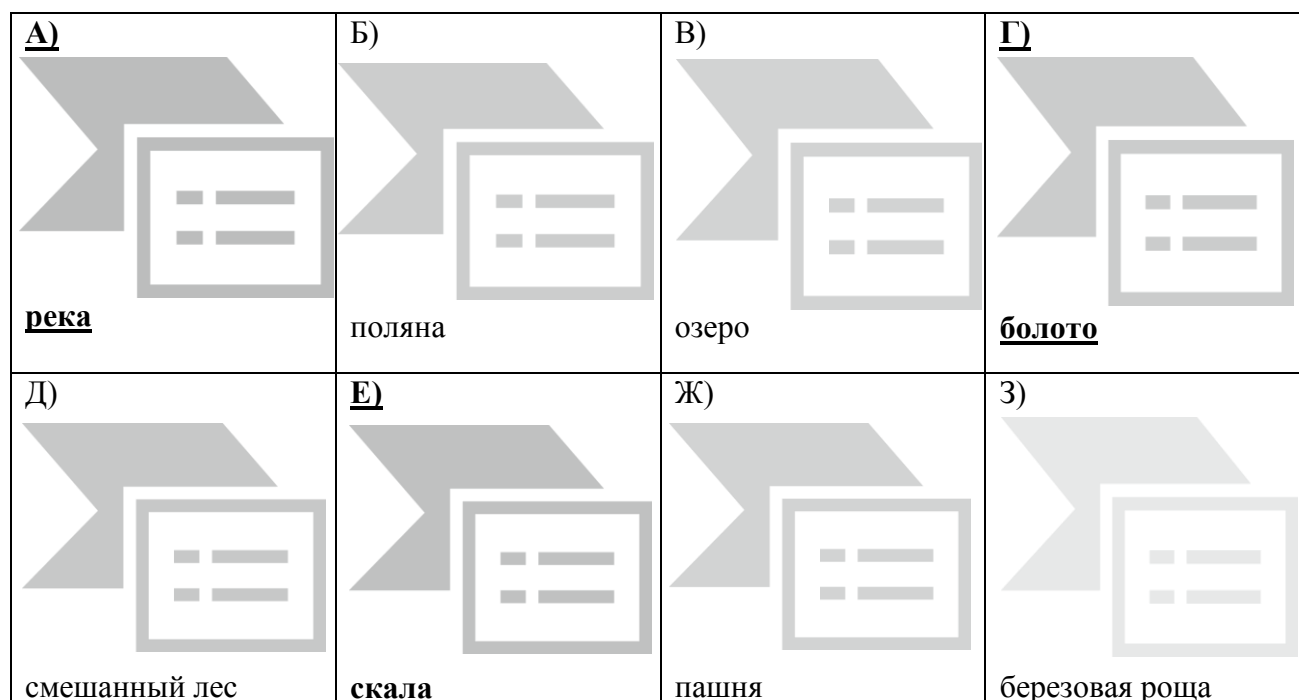
10. Выбери растения, которые произрастают в лесах Кемеровской области:

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| А) <br>Кипарис | Б) <br><u>Кедр</u><br>сибирский | В) <br>Дуб           | Г) <br><u>Береза</u> | Д) <br><u>Ель</u> |
| Е) <br>Пальма  | Ж) <br>Красное дерево           | З) <br><u>Акация</u> | И) <br><u>Пихта</u>  | К) <br>Баобаб     |

11. Выберите вид туризма, который называется «Водный туризм»:



12. Выбери препятствия, которые могут встретиться в походе



Контрольные вопросы и тесты  
для учащихся 2 года обучения













1. Перед уходом с лесной поляны надо:

- А) подложить в костер все оставшиеся дрова
- Б) разбросать по поляне остатки горящих головешек
- В) обильно залить костер водой**

2. Выбери продукты, необходимые для приготовления супа «Борщ»:

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>А)</b></p>  <p><b>картофель</b></p> | <p><b>Б)</b></p>  <p>колбаса</p>    | <p><b>В)</b></p>  <p><b>МОРКОВЬ</b></p> | <p><b>Г)</b></p>  <p>огурец</p>         | <p><b>Д)</b></p>  <p><b>СВЕКЛА</b></p> |
| <p><b>Е)</b></p>  <p><b>тушенка</b></p>   | <p><b>Ж)</b></p>  <p><b>ЛУК</b></p> | <p><b>З)</b></p>  <p>рыба</p>           | <p><b>И)</b></p>  <p><b>капуста</b></p> | <p><b>К)</b></p>  <p>кабачки</p>       |

3. Выбери для туристской прогулки 6 предметов группового снаряжения:

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| <p><b>А)</b></p>  | <p><b>Б)</b></p>   | <p><b>В)</b></p>   | <p><b>Г)</b></p>  | <p><b>Д)</b></p>  | <p><b>Е)</b></p>  |
| <p><b>Ж)</b></p>  | <p><b>З)</b></p>  | <p><b>И)</b></p>  | <p><b>К)</b></p>  | <p><b>Л)</b></p>  | <p><b>М)</b></p>  |

4. Подпиши названия костров



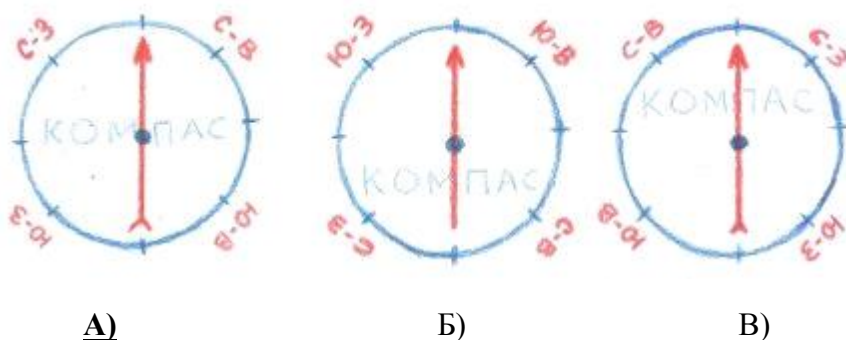
Раздел Основы топографии

5. Подпиши названия топографических знаков



а) \_\_\_\_\_      б) \_\_\_\_\_      в) \_\_\_\_\_      г) \_\_\_\_\_

6. На каком рисунке стороны горизонта расположены правильно?





Раздел Туристское и экскурсионное ориентирование

7. Сколько нужно сделать обычных шагов, чтобы пройти расстояние 5 метров?

- А) 3 шага                                    **Б) 10 шагов**                                    В) 20 шагов

Раздел В гостях у доктора Айболита

8. Что необходимо сделать при ушибе?



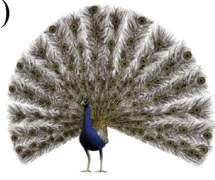







- А) сильно, до покраснения, растереть место ушиба и приложить грелку  
**Б) приложить холод и обеспечить покой**

9. Выбери, что входит в состав медицинской аптечки для туристской прогулки:

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>А)</b></p>  <p><b>бинты</b></p> | <p><b>Б)</b></p>  <p>тонометр</p> | <p><b>В)</b></p>  <p><b>ЖГУТ</b></p>       | <p><b>Г)</b></p>  <p>фонендоскоп</p>                | <p><b>Д)</b></p>  <p><b>Перекись водорода</b></p>      |
| <p><b>Е)</b></p>  <p><b>Йод</b></p>   | <p><b>Ж)</b></p>  <p>шприц</p>    | <p><b>З)</b></p>  <p>Бумажные салфетки</p> | <p><b>И)</b></p>  <p><b>Уголь активированный</b></p> | <p><b>К)</b></p>  <p><b>Пластырь бактерицидный</b></p> |

Раздел Основы краеведения

10. Выбери, какие птицы обитают в родном крае:

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>А)</b></p>  <p>пеликан</p>        | <p><b>Б)</b></p>  <p><b>глухарь</b></p> | <p><b>В)</b></p>  <p>павлин</p>       | <p><b>Г)</b></p>  <p><b>ласточка</b></p> | <p><b>Д)</b></p>  <p>колибри</p>  |
| <p><b>Е)</b></p>  <p><b>снегирь</b></p> | <p><b>Ж)</b></p>  <p>пингвин</p>        | <p><b>З)</b></p>  <p><b>сокол</b></p> | <p><b>И)</b></p>  <p><b>тетерев</b></p>  | <p><b>К)</b></p>  <p>фламинго</p> |

11. Выбери, какие растения произрастают в родном крае:

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>А)</b></p>  <p><b>костяника</b></p> | <p><b>Б)</b></p>  <p>черешня</p>         | <p><b>В)</b></p>  <p><b>черника</b></p> | <p><b>Г)</b></p>  <p><b>клюква</b></p>    | <p><b>Д)</b></p>  <p>финиковая пальма</p> |
| <p><b>Е)</b></p>  <p>алыча</p>            | <p><b>Ж)</b></p>  <p><b>шиповник</b></p> | <p><b>З)</b></p>  <p>инжир</p>          | <p><b>И)</b></p>  <p>лимонное дерево</p> | <p><b>К)</b></p>  <p>гранат</p>           |

Раздел Спортивно-оздоровительный туризм

12. Чтобы закрепить веревку за дерево используют узел:

- А) прямой
- Б) проводник-восьмерка
- В) академический
- Г) булинь**

**Контрольные вопросы и тесты  
для учащихся 3 года обучения**

Раздел Введение

1. Если ваш товарищ стал отставать от туристской группы, то его надо:

- А) подождать и идти чуть медленнее, но всем вместе**
- Б) надо оставить ему компас и карту, а самим продолжать путь

Раздел Туристско-бытовые навыки юного туриста

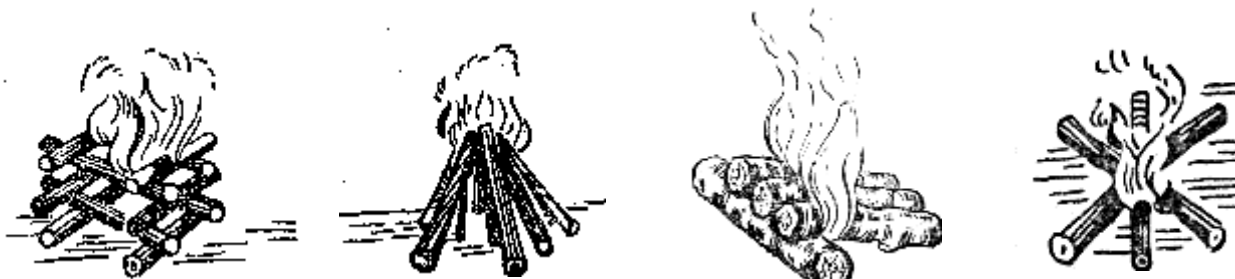
2. Чтобы костер лучше горел надо:

- А) сделать глубокий вдох, наклониться и сильно подуть на костер
- Б) подшевелить палкой дрова, помахать крышкой от котла**

3. Выбери для похода предметы личного и группового снаряжения

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>А)</b><br> | <b>Б)</b><br> | <b>В)</b><br> | <b>Г)</b><br>  | <b>Д)</b><br> |
| <b>Е)</b><br> | <b>Ж)</b><br> | <b>З)</b><br> | <b>И)</b><br> | <b>К)</b><br> |

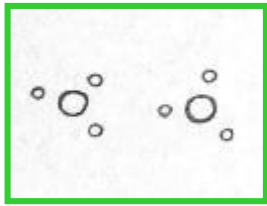
4. Подпиши названия костров



а) \_\_\_\_\_ б) \_\_\_\_\_ в) \_\_\_\_\_ г) \_\_\_\_\_

Раздел Основы топографии

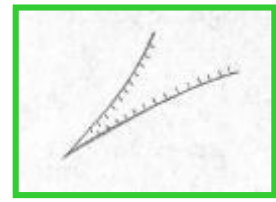
5. Подпиши названия топографических знаков



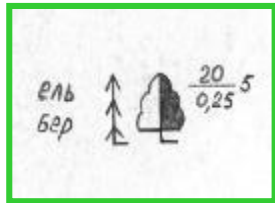
а) \_\_\_\_\_



б) \_\_\_\_\_



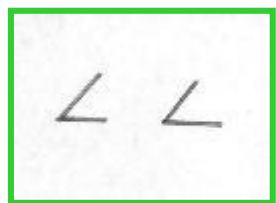
в) \_\_\_\_\_



г) \_\_\_\_\_

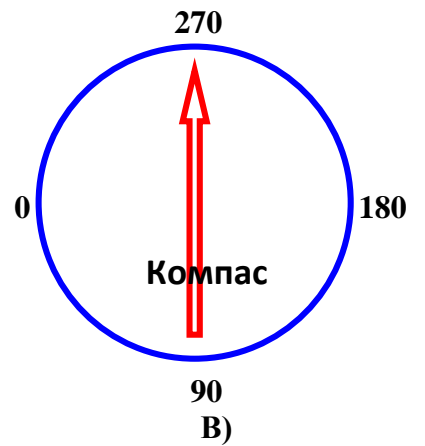
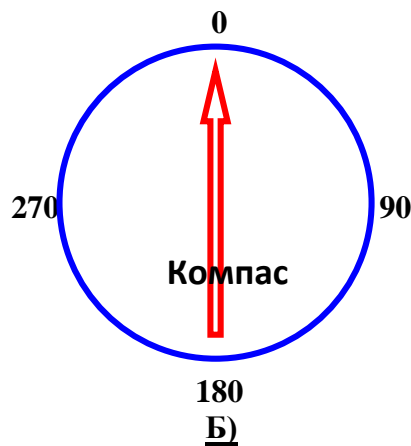
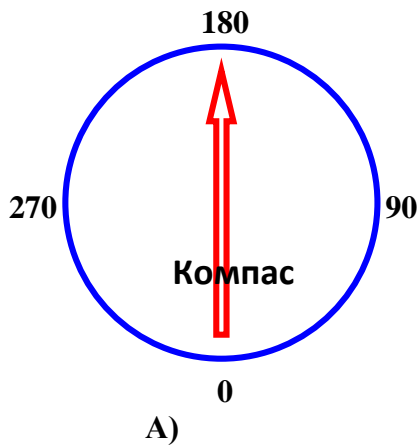


д) \_\_\_\_\_



е) \_\_\_\_\_

6. На каком рисунке изображен правильный компас?



Раздел Туристское и экскурсионное ориентирование

7. Выбери набор проводника, состоящий из 5 предметов

|                                     |  |   |                                    |                                      |
|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| <p><u>А)</u></p> <p><b>часы</b></p> | <p><u>Б)</u></p> <p>гитара</p>         | <p><u>В)</u></p> <p><b>компас</b></p>   | <p><u>Г)</u></p> <p>магнитофон</p> | <p><u>Д)</u></p> <p><b>карта</b></p> |
| <p><u>Е)</u></p> <p>бинокль</p>     | <p><u>Ж)</u></p> <p><b>блокнот</b></p> | <p><u>З)</u></p> <p><b>карандаш</b></p> | <p><u>И)</u></p> <p>учебники</p>   | <p><u>К)</u></p> <p>глобус</p>       |

Раздел В гостях у доктора Айболита

8. Если у вас на морозе побелел нос, то надо:

- А) растереть его снегом
- Б) ничего не делать

**В) растереть его мягкой рукавичкой**

Раздел Основы краеведения

9. Найди лишнего:

- А) кузнечик
- Б) комар
- В) шмель
- Г) стрекоза
- Д) сорока**
- Е) муха

10. Какое хвойное дерево сбрасывает на зиму иголки?

- А) сосна
- Б) ель
- Г) пихта
- Д) кедр

**В) лиственница**

Раздел Спортивно-оздоровительный туризм

11. Выбери, какой узел используют, чтобы закрепить веревку за карабин?

- А) прямой
- Б) проводник-восьмерка
- В) академический
- Г) булинь

12. Выбери 4 способа, как можно переправиться через речку?

**А) по камням**

Б) по льду

**В) по бревну**

Г) переплыть

Д) на транспорте

**Е) по жердям**

Ж) перепрыгнуть

**З) вброд**

## Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015

Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (7-8лет)

| №  | Упражнение   | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|----|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|    |  | отлично              | хорошо               | удовлет              | отлично              | хорошо               | удовлет              |
| 1. | Бег на 30 метров (секунд)  | 5,9                  | 6,7                  | 6,9                  | 6,2                  | 7,0                  | 7,2                  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см)  | 140                  | 120                  | 135                  | 165                  | 115                  | 110                  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)                   | 13                   | 6                    | 5                    | 11                   | 5                    | 4                    |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)                    | 17                   | 9                    | 7                    | 11                   | 5                    | 4                    |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз за 1 мин) | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |

Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (9-10лет)

| №  | Упражнение   | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|----|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|    |  | отлично              | хорошо               | удовлет              | отлично              | хорошо               | удовлет              |
| 1. | Бег на 60 метров (секунд)  | 10,5                 | 11,6                 | 12,0                 | 11,0                 | 12,3                 | 12,9                 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см)  | 160                  | 140                  | 130                  | 150                  | 130                  | 125                  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на высокой/низкой перекладине (кол-во раз)           | 5                    | 3                    | 2                    | 15                   | 9                    | 7                    |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)                    | 16                   | 12                   | 9                    | 12                   | 7                    | 5                    |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз за 1 мин) | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами |



**Контрольная техническая дистанция  
1 год обучения**

**Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

**Этап 1. Переправа по бревну**

Параметры: длина 3 м, диаметр бревна 15 см.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трех раз, при условии прохождения половины бревна).

**Этап 2. Переправа маятником**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную верёвку.

При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами**

Параметры: длина этапа 3-4 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю.

**Этап 4. Переправа по уложенным жердям**

Параметры: 3 лаги, 2 жерди.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

**Контрольная техническая дистанция  
2 год обучения**

**Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

**Этап 1. Переправа по бревну**

Параметры: длина 3 м, диаметр бревна 15 см.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, сохраняя равновесие.

При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины бревна).

**Этап 2. Переправа маятником**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную верёвку.

При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами**

Параметры: длина этапа 4 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю.

**Этап 4. Переправа по уложенным жердям**

Параметры: 3 лаги, 2 жерди.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие.

При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

## **Контрольная техническая дистанция 3 год обучения**

### **Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения**

#### **Этап 1. Переправа по бревну**

Параметры: длина 4 м, диаметр бревна 15 см.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, сохраняя равновесие.

При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины бревна).

#### **Этап 2. Переправа маятником**

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную верёвку.

При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

#### **Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами**

Параметры: длина этапа 5 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю.

#### **Этап 4. Переправа по уложенным жердям**

Параметры: 3 лаги, 2 жерди.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие.

При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

#### **Этап 5. Траверс**

Параметры: длина этапа 4 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: участник проходит этап, держась руками за, натянутую вдоль склона скалодрома, веревку, ногами опирается на зацепы и стенку скалодрома.

При срыве повторяет попытку (до трёх раз, при условии прохождения половины этапа).

### Календарный учебный график 1 года обучения

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Форма занятия        | Форма контроля                         | Место проведения             |
|-------|-------------------------|--|--------------|----------------------|--|------------------------------|
| 1     |                         | Туризм, как средство познания своего края.   | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 2     |                         | Охрана природной среды. Правила поведения участников соревнований и игр.                 | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 3     |                         | Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке.                       | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 4     |                         | Правила безопасного поведения дома, в школе, музее. Правила обращения с предметами быта. | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 5     |                         | Питьевой режим. Способы обеззараживания воды.  | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 6     |                         | Строй туристской группы во время прогулки.   | 2            | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | школьный двор                |
| 7     |                         | Составление родословного древа. Ближайшие родственники, семейные традиции                | 2            | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет              |
| 8     |                         | Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления без снаряжения.            | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет              |
| 9     |                         | Оформление родословного древа. Рисунки «Моя семья»                                       | 2            | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет              |
| 10    |                         | Цель утренней физической зарядки.  | 2            | Комплексное занятие  | выполнение практических заданий        | Учебный кабинет              |
| 11    |                         | Сезонные изменения в природе. Рисунки, аппликации «Осень»                                | 2            | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор, учебный класс |
| 12    |                         | Входное тестирование и диагностика.  | 2            | Практическое занятие | Тестирование, опрос, анкетирование     | Учебный кабинет              |
| 13    |                         | Разучивание комплексов утренней зарядки  | 2            | Учебное занятие      | наблюдение                             | Спортивный зал               |
| 14    |                         | Беседа о микрорайоне, прилегающем к школе.   | 2            | Учебное занятие      | опрос                                  | школа                        |

|    |  |   |   |                      |  |                                      |
|----|--|---|---|----------------------|--|--------------------------------------|
| 15 |  | Тестирование ОФП. Растения и животные родного края.                                 | 2 | Учебное занятие      | Тестирование опрос                     | учебный класс                        |
| 16 |  | Основные туристские узлы. Их свойства, назначение, использование.                   | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 17 |  | Личное снаряжение. Игра «Собери рюкзачок»   | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 18 |  | Техника передвижения: спуски и подъёмы по пересечённой местности.                   | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | спортивная площадка                  |
| 19 |  | Требования к обуви и одежде для тур. мероприятий. Подбор снаряжения, уход за ним.   | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 20 |  | Однодневный туристский поход  | 4 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Спортивный зал                       |
| 21 |  | Спортивные игры с мячом   | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                        |
| 22 |  | «Весёлые старты»  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 23 |  | Понятие «бивак». Требования к его организации. Игра «Обустроим бивак»               | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет, спортивная площадка |
| 24 |  | Взаимовыручка при прохождении полосы препятствий ПТ                                 | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                      |
| 25 |  | Палатки для туризма и отдыха. Их устройство. Кольшки, стойки к палатке.             | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                      |
| 26 |  | Выбор бивака. Установка и снятие палаток.   | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                        |
| 27 |  | Технические приёмы преодоления препятствий.   | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                        |
| 28 |  | Отработка техники вязания узлов «прямой», «проводник».                              | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный класс                        |
| 29 |  | Правила безопасности при преодолении этапов «бревно», «кочки», «маятник», «паутина» | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет                      |
| 30 |  | Соревнования  | 4 | Комплексное занятие  | зачет                                  | Учебный кабинет                      |

|    |          |  |   |                      |  |                          |
|----|----------|--|---|----------------------|--|--------------------------|
| 31 |          | Работа команды на полосе препятствий.  | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Площадка школьного двора |
| 32 |          | Основные типы и назначение туристских костров. Выкладывание костров.                         | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 33 |          | Состав ремонтного набора, его назначение. Игра «Сделаем ремонт»                              | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет          |
| 34 |          | Костровое и кухонное снаряжение. Распределение группового снаряжения.                        | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет          |
| 35 |          | Упражнения на развитие гибкости и ловкости.  | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Спортивный зал           |
| 36 |          | Снаряжение для наблюдений за природой, его проверка, хранение, использование.                | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 37 |          | Способы изображения водных объектов, сооружений и растительности. Простейшие условные знаки. | 2 | Комплексное занятие  | Практическое упражнение                | Учебный кабинет          |
| 38 |          | Способы изображения сооружений, растительности, дорог.                                       | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 39 |          | Топографические диктанты и кроссворды  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет          |
| 40 |          | Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.                                | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет          |
| 41 |          | Топографическая карта. Масштаб. Составление плана учебного кабинета.                         | 2 | Комплексное занятие  | Собеседование, Практическое задание    | Учебный кабинет          |
| 42 |          | Компас, его устройство. Определение основных сторон горизонта (С, Ю,З,В)                     | 2 | Учебное занятие      | Опрос, лекция                          | Учебный кабинет          |
| 43 |          | Правилами работы с компасом. Определение основных сторон горизонта по компасу                | 2 | Комплексное занятие  | Лекция, практическое задание           | Учебный кабинет          |
| 44 | каникулы | Подвижные игры в воде. Плавание.   | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Бассейн с/к «Юность»     |
| 45 | каникулы | Экскурсия по центральному району города. Игры в снежном городке                              | 4 | Комплексное занятие  | Опрос, наблюдение                      | Учебный кабинет          |

|    |  |  |   |                                      |                      |                      |
|----|--|--|---|--------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 46 |  | Подвижные игры в воде.<br>Плавание.                                | 2 | Физкультурно-оздоровительное занятие | практическое задание | Школьный двор        |
| 47 |  | История школы, микрорайона.<br>Интересные люди школы, микрорайона. | 2 | Физкультурно-оздоровительное занятие | практическое задание | Школьный двор        |
| 48 |  | Понятие «ориентирование на местности»                              | 2 | Учебное занятие                      | Опрос, лекция        | Учебный кабинет      |
| 49 |  | Подбор лыж, одежды для лыжной прогулки.                            | 2 | Комплексное занятие                  | практическое задание | Учебный кабинет      |
| 50 |  | Зимние подвижные игры на воздухе.                                  | 2 | Практическое занятие                 | зачет                | Школьный двор        |
| 51 |  | ОФП. Закаливание организма водой. Плавание                         | 2 | Комплексное занятие                  | зачет                | Бассейн с/к «Юность» |
| 52 |  | Туристское ориентирование. Его виды                                | 2 | Комплексное занятие                  | Опрос, лекция        | Учебный кабинет      |
| 53 |  | Игра «отметься на КП»  | 2 | Практическое занятие                 | зачет                | Школьный двор        |
| 54 |  | Оказание первой помощи. Правила.                                   | 2 | Учебное занятие                      | Фронтальный опрос    | Учебный кабинет      |
| 55 |  | Обработка ранок, ссадин, мозолей.                                  | 2 | Занятие – лекция                     | Фронтальный опрос    | Учебный кабинет      |
| 56 |  | Простейшие повязки, их наложение                                   | 2 | Учебное занятие                      | Фронтальный опрос    | Учебный кабинет      |
| 57 |  | Медицинская аптечка, её назначение, применение, транспортировка    | 2 | Занятие – лекция                     | Фронтальный опрос    | Учебный кабинет      |
| 58 |  | Практическое занятие по оказанию первой помощи.                    | 2 | Комплексное занятие                  | практическое задание | Учебный кабинет      |
| 59 |  | Туристские подвижные игры  | 2 | Задания по подгруппам                | Зачет                | Спортивный зал       |
| 60 |  | Транспортировка пострадавшего, её способы.                         | 2 | Занятие – тренировка                 | Наблюдение           | Спортивный зал       |
| 61 |  | Преодоление препятствий пешеходного туризма                        | 2 | Занятие – тренировка                 | Наблюдение           | Спортивный зал       |
| 62 |  | Природа родного края. Реки, рельеф                                 | 2 | Занятие – лекция                     | Фронтальный опрос    | Учебный кабинет      |
| 63 |  | Сезонными изменениями в природе, правила их записи                 | 2 | Комплексное занятие                  | практическое задание | Учебный кабинет      |
| 64 |  | Упражнения на развитие выносливости                                | 2 | Занятие – тренировка                 | Наблюдение           | Спортивный зал       |

|    |  |  |   |                                |  |                                 |
|----|--|--|---|--------------------------------|--|---------------------------------|
| 65 |  | Техника завязывания узлов по их названию и назначению.                               | 2 | Комплексное занятие            | практическое задание                   | Учебный кабинет                 |
| 66 |  | Первенство объединения по ТВУ.   | 2 | Занятие – тренировка           | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 67 |  | Лыжная прогулка.   | 2 | Практическое занятие           | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 68 |  | Подвижные игры в зале. Самоконтроль.   | 2 | Занятие – тренировка           | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 69 |  | Значение режима дня. Составление режима дня и комплекса утренней зарядки.            | 2 | Занятие – тренировка           | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 70 |  | Правила личной гигиены на туристской прогулке, при организации перекуса.             | 2 | Комплексное занятие            | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                 |
| 71 |  | Ориентирование с использованием расстояний и заданных направлений на школьном дворе. | 2 | Практическое занятие           | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 72 |  | Установка палатки и тента. Укладка их для транспортировки.                           | 2 | Практическое занятие           | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 73 |  | Ориентирование по обозначенному маршруту в микрорайоне.                              | 2 | Практическое занятие           | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 74 |  | Выявление объектов микрорайона по их описанию.                                       | 2 | Практическое занятие           | Выполнение практических заданий        | Микрорайон, прилегающий к школе |
| 75 |  | Описание объектов микрорайона  | 2 | Учебное занятие                | опрос                                  | Учебный кабинет                 |
| 76 |  | Экскурсия.....<br>..   | 4 | Практическое занятие-экскурсия | опрос                                  | Центральный район города        |
| 77 |  | Экскурсия по центральному району города с посещением РЦ «Радуга»                     | 2 | Практическое занятие-экскурсия | опрос                                  | Центральный район города        |
| 78 |  | Подвижные игры на спортивной площадке  | 2 | Практическое занятие-игра      | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 79 |  | Описание объектов микрорайона  | 2 | Комплексное занятие            | практическое задание                   | Учебный кабинет                 |
| 80 |  | Растения и животные родного края   | 2 | Комплексное занятие            | практическое задание                   | Учебный кабинет                 |
| 81 |  | ОФП. Тренировка выносливости. Кроссовая подготовка.                                  | 2 | Занятие – тренировка           | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |

|    |  |   |   |                                  |                                 |                               |
|----|--|---|---|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 82 |  | Народные подвижные игры   | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 83 |  | Спортивные игры с мячом. Волейбол.                                | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 84 |  | Спортивные игры с мячом. Футбол                                   | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 85 |  | Спортивные игры с мячом. Волейбол                                 | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 86 |  | Спортивные игры с мячом. Баскетбол                                | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 87 |  | Отработка техники завязывания узлов по их названию и назначению.  | 2 | Практическое занятие             | Выполнение практических заданий | Учебный кабинет               |
| 88 |  | Технические приёмы и правила безопасного преодоления препятствия. | 2 | Практическое занятие             | Выполнение практических заданий | Школьный двор                 |
| 89 |  | Приёмы преодоления полосы препятствий.                            | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 90 |  | Соревнования  | 4 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 91 |  | Экскурсия. Наблюдения за сезонными изменениями в природе.         | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Школьный двор                 |
| 92 |  | Экскурсия к памятным местам города, связанным с историей В.О.В.   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Восточный микрорайон          |
| 93 |  | Экскурсия к памятным местам города, связанным с историей В.О.В.   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Городской краеведческий музей |
| 94 |  | Экскурсия в Парк Победы   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Район парка Победы            |
| 95 |  | Подвижные игры на воздухе   | 2 | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор                 |
| 96 |  | Спортивные игры   | 2 | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Спортивный зал                |
| 97 |  | Спортивно-туристская эстафета                                     | 2 | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор                 |
| 98 |  | Психолого-педагогическое тестирование занимающихся                | 2 | Комплексное занятие-тестирование | тестирование                    | Учебный кабинет               |
| 99 |  | Тестирование физического развития занимающихся.                   | 2 | Комплексное занятие-тестирование | тестирование                    | Спортивный зал                |



|                    |  |  |            |                           |                                 |               |
|--------------------|--|--|------------|---------------------------|---------------------------------|---------------|
| 100                |  | Наблюдения за сезонными изменениями в природе. | 2          | Практическое занятие-игра | Выполнение практических заданий | Школьный двор |
| 101                |  | Народные игры                                  | 2          | Практическое занятие-игра | Выполнение практических заданий | Школьный двор |
| 102                |  | Практическое занятие на местности              | 2          | Практическое занятие-игра | Выполнение практических заданий | Школьный двор |
| 103                |  | Практическое занятие на местности              | 2          | Практическое занятие-игра | Выполнение практических заданий | Школьный двор |
| <b>Итого часов</b> |  |  | <b>216</b> |                           |                                 |               |

### Календарный учебный график 2 года обучения

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Форма занятия        | Форма контроля                         | Место проведения |
|-------|-------------------------|--|--------------|----------------------|--|------------------|
| 1     |                         | Туризм, как средство познания своего края.   | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 2     |                         | Охрана природной среды. Правила поведения участников соревнований и игр.                 | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 3     |                         | Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке.                       | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 4     |                         | Правила безопасного поведения дома, в школе, музее. Правила обращения с предметами быта. | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 5     |                         | Питьевой режим. Способы обеззараживания воды.  | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 6     |                         | Строй туристской группы во время прогулки.   | 2            | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | школьный двор    |
| 7     |                         | Составление родословного древа. Ближайшие родственники, семейные традиции                | 2            | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет  |
| 8     |                         | Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления без снаряжения.            | 2            | Учебное занятие      | Опрос                                  | Учебный кабинет  |
| 9     |                         | Оформление родословного древа. Рисунки «Моя семья»                                       | 2            | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет  |

|    |  |   |   |                      |  |                                      |
|----|--|---|---|----------------------|--|--------------------------------------|
| 10 |  | Цель утренней физической зарядки.   | 2 | Комплексное занятие  | выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 11 |  | Сезонные изменения в природе. Рисунки, аппликации «Осень»                         | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор, учебный класс         |
| 12 |  | Входное тестирование и диагностика.   | 2 | Практическое занятие | Тестирование, опрос, анкетирование     | Учебный кабинет                      |
| 13 |  | Разучивание комплексов утренней зарядки   | 2 | Учебное занятие      | наблюдение                             | Спортивный зал                       |
| 14 |  | Беседа о микрорайоне, прилегающем к школе.  | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | школа                                |
| 15 |  | Тестирование ОФП. Растения и животные родного края.                               | 2 | Учебное занятие      | Тестирование опрос                     | учебный класс                        |
| 16 |  | Основные туристские узлы. Их свойства, назначение, использование.                 | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 17 |  | Личное снаряжение. Игра «Собери рюкзачок»   | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 18 |  | Техника передвижения: спуски и подъёмы по пересечённой местности.                 | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | спортивная площадка                  |
| 19 |  | Требования к обуви и одежде для тур. мероприятий. Подбор снаряжения, уход за ним. | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 20 |  | Однодневный туристский поход  | 4 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Спортивный зал                       |
| 21 |  | Спортивные игры с мячом   | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                        |
| 22 |  | «Весёлые старты»  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет                      |
| 23 |  | Понятие «бивак». Требования к его организации. Игра «Обустроим бивак»             | 2 | Комплексное занятие  | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет, спортивная площадка |
| 24 |  | Взаимовыручка при прохождении полосы препятствий ПТ                               | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                      |
| 25 |  | Палатки для туризма и отдыха. Их устройство. Колышки, стойки к палатке.           | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                      |

|    |  |  |   |                      |  |                          |
|----|--|--|---|----------------------|--|--------------------------|
| 26 |  | Выбор бивака. Установка и снятие палаток.  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор            |
| 27 |  | Технические приёмы преодоления препятствий.  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Школьный двор            |
| 28 |  | Отработка техники вязания узлов «прямой», «проводник».                                       | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный класс            |
| 29 |  | Правила безопасности при преодолении этапов «бревно», «кочки», «маятник», «паутина»          | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет          |
| 30 |  | Соревнования   | 4 | Комплексное занятие  | зачет                                  | Учебный кабинет          |
| 31 |  | Работа команды на полосе препятствий.  | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Площадка школьного двора |
| 32 |  | Основные типы и назначение туристских костров. Выкладывание костров.                         | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 33 |  | Состав ремонтного набора, его назначение. Игра «Сделаем ремонт»                              | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет          |
| 34 |  | Костровое и кухонное снаряжение. Распределение группового снаряжения.                        | 2 | Учебное занятие      | опрос                                  | Учебный кабинет          |
| 35 |  | Упражнения на развитие гибкости и ловкости.  | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Спортивный зал           |
| 36 |  | Снаряжение для наблюдений за природой, его проверка, хранение, использование.                | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 37 |  | Способы изображения водных объектов, сооружений и растительности. Простейшие условные знаки. | 2 | Комплексное занятие  | Практическое упражнение                | Учебный кабинет          |
| 38 |  | Способы изображения сооружений, растительности, дорог.                                       | 2 | Комплексное занятие  | Практические задания                   | Учебный кабинет          |
| 39 |  | Топографические диктанты и кроссворды  | 2 | Практическое занятие | Выполнение практических заданий        | Учебный кабинет          |
| 40 |  | Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.                                | 2 | Комплексное занятие  | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет          |
| 41 |  | Топографическая карта. Масштаб. Составление плана учебного кабинета.                         | 2 | Комплексное занятие  | Собеседование, Практическое задание    | Учебный кабинет          |

|    |          |  |   |                                      |  |                      |
|----|----------|--|---|--------------------------------------|--|----------------------|
| 42 |          | Компас, его устройство.<br>Определение основных сторон горизонта (С, Ю,З,В)      | 2 | Учебное занятие                      | Опрос, лекция                          | Учебный кабинет      |
| 43 |          | Правилами работы с компасом.<br>Определение основных сторон горизонта по компасу | 2 | Комплексное занятие                  | Лекция, практическое задание           | Учебный кабинет      |
| 44 | каникулы | Подвижные игры в воде.<br>Плавание.  | 2 | Комплексное занятие                  | Опрос, выполнение практических заданий | Бассейн с/к «Юность» |
| 45 | каникулы | Экскурсия по центральному району города. Игры в снежном городке                  | 4 | Комплексное занятие                  | Опрос, наблюдение                      | Учебный кабинет      |
| 46 |          | Подвижные игры в воде.<br>Плавание.  | 2 | Физкультурно-оздоровительное занятие | практическое задание                   | Школьный двор        |
| 47 |          | История школы, микрорайона.<br>Интересные люди школы, микрорайона.               | 2 | Физкультурно-оздоровительное занятие | практическое задание                   | Школьный двор        |
| 48 |          | Понятие «ориентирование на местности»  | 2 | Учебное занятие                      | Опрос, лекция                          | Учебный кабинет      |
| 49 |          | Подбор лыж, одежды для лыжной прогулки.  | 2 | Комплексное занятие                  | практическое задание                   | Учебный кабинет      |
| 50 |          | Зимние подвижные игры на воздухе.  | 2 | Практическое занятие                 | зачет                                  | Школьный двор        |
| 51 |          | ОФП. Закаливание организма водой. Плавание                                       | 2 | Комплексное занятие                  | зачет                                  | Бассейн с/к «Юность» |
| 52 |          | Туристское ориентирование.<br>Его виды   | 2 | Комплексное занятие                  | Опрос, лекция                          | Учебный кабинет      |
| 53 |          | Игра «отметься на КП»  | 2 | Практическое занятие                 | зачет                                  | Школьный двор        |
| 54 |          | Оказание первой помощи.<br>Правила.  | 2 | Учебное занятие                      | Фронтальный опрос                      | Учебный кабинет      |
| 55 |          | Обработка ранок, ссадин, мозолей.  | 2 | Занятие – лекция                     | Фронтальный опрос                      | Учебный кабинет      |
| 56 |          | Простейшие повязки, их наложение   | 2 | Учебное занятие                      | Фронтальный опрос                      | Учебный кабинет      |
| 57 |          | Медицинская аптечка, её назначение, применение, транспортировка                  | 2 | Занятие – лекция                     | Фронтальный опрос                      | Учебный кабинет      |
| 58 |          | Практическое занятие по оказанию первой помощи.                                  | 2 | Комплексное занятие                  | практическое задание                   | Учебный кабинет      |
| 59 |          | Туристские подвижные игры  | 2 | Задания по подгруппам                | Зачет                                  | Спортивный зал       |

|    |  |  |   |                                 |  |                                 |
|----|--|--|---|---------------------------------|--|---------------------------------|
| 60 |  | Транспортировка пострадавшего, её способы.   | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 61 |  | Преодоление препятствий пешеходного туризма  | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 62 |  | Природа родного края. Реки, рельеф   | 2 | Занятие – лекция                | Фронтальный опрос                      | Учебный кабинет                 |
| 63 |  | Сезонными изменениями в природе, правила их записи                                   | 2 | Комплексное занятие             | практическое задание                   | Учебный кабинет                 |
| 64 |  | Упражнения на развитие выносливости  | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 65 |  | Техника завязывания узлов по их названию и назначению.                               | 2 | Комплексное занятие             | практическое задание                   | Учебный кабинет                 |
| 66 |  | Первенство объединения по ТВУ.   | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 67 |  | Лыжная прогулка.   | 2 | Практическое занятие            | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 68 |  | Подвижные игры в зале. Самоконтроль.   | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 69 |  | Значение режима дня. Составление режима дня и комплекса утренней зарядки.            | 2 | Занятие – тренировка            | Наблюдение                             | Спортивный зал                  |
| 70 |  | Правила личной гигиены на туристской прогулке, при организации перекуса.             | 2 | Комплексное занятие             | Опрос, выполнение практических заданий | Учебный кабинет                 |
| 71 |  | Ориентирование с использованием расстояний и заданных направлений на школьном дворе. | 2 | Практическое занятие            | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 72 |  | Установка палатки и тента. Укладка их для транспортировки.                           | 2 | Практическое занятие            | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 73 |  | Ориентирование по обозначенному маршруту в микрорайоне.                              | 2 | Практическое занятие            | Выполнение практических заданий        | Школьный двор                   |
| 74 |  | Выявление объектов микрорайона по их описанию.                                       | 2 | Практическое занятие            | Выполнение практических заданий        | Микрорайон, прилегающий к школе |
| 75 |  | Описание объектов микрорайона  | 2 | Учебное занятие                 | опрос                                  | Учебный кабинет                 |
| 76 |  | Экскурсия.....<br>..   | 4 | Практическое занятие- экскурсия | опрос                                  | Центральный район города        |

|    |  |   |   |                                  |                                 |                               |
|----|--|---|---|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 77 |  | Экскурсия по центральному району города с посещением РЦ «Радуга»  | 2 | Практическое занятие-экскурсия   | опрос                           | Центральный район города      |
| 78 |  | Подвижные игры на спортивной площадке                             | 2 | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор                 |
| 79 |  | Описание объектов микрорайона                                     | 2 | Комплексное занятие              | практическое задание            | Учебный кабинет               |
| 80 |  | Растения и животные родного края                                  | 2 | Комплексное занятие              | практическое задание            | Учебный кабинет               |
| 81 |  | ОФП. Тренировка выносливости. Кроссовая подготовка.               | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 82 |  | Народные подвижные игры   | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 83 |  | Спортивные игры с мячом. Волейбол.                                | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 84 |  | Спортивные игры с мячом. Футбол                                   | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 85 |  | Спортивные игры с мячом. Волейбол                                 | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 86 |  | Спортивные игры с мячом. Баскетбол                                | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 87 |  | Отработка техники завязывания узлов по их названию и назначению.  | 2 | Практическое занятие             | Выполнение практических заданий | Учебный кабинет               |
| 88 |  | Технические приёмы и правила безопасного преодоления препятствия. | 2 | Практическое занятие             | Выполнение практических заданий | Школьный двор                 |
| 89 |  | Приёмы преодоления полосы препятствий.                            | 2 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 90 |  | Соревнования  | 4 | Занятие – тренировка             | Наблюдение                      | Спортивный зал                |
| 91 |  | Экскурсия. Наблюдения за сезонными изменениями в природе.         | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Школьный двор                 |
| 92 |  | Экскурсия к памятным местам города, связанным с историей В.О.В.   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Восточный микрорайон          |
| 93 |  | Экскурсия к памятным местам города, связанным с историей В.О.В.   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Городской краеведческий музей |
| 94 |  | Экскурсия в Парк Победы   | 2 | Практическое занятие - экскурсия | Опрос, наблюдение               | Район парка Победы            |

|                    |  |  |            |                                  |                                 |                 |
|--------------------|--|--|------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 95                 |  | Подвижные игры на воздухе                          | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| 96                 |  | Спортивные игры                                    | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Спортивный зал  |
| 97                 |  | Спортивно-туристская эстафета                      | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| 98                 |  | Психолого-педагогическое тестирование занимающихся | 2          | Комплексное занятие-тестирование | тестирование                    | Учебный кабинет |
| 99                 |  | Тестирование физического развития занимающихся.    | 2          | Комплексное занятие-тестирование | тестирование                    | Спортивный зал  |
| 100                |  | Наблюдения за сезонными изменениями в природе.     | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| 101                |  | Народные игры                                      | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| 102                |  | Практическое занятие на местности                  | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| 103                |  | Практическое занятие на местности                  | 2          | Практическое занятие-игра        | Выполнение практических заданий | Школьный двор   |
| <b>Итого часов</b> |  |  | <b>216</b> |                                  |                                 |                 |

### Календарный учебный график 3 года обучения

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия  | Кол-во часов | Форма занятия        | Форма контроля                                | Место проведения |
|-------|-------------------------|---|--------------|----------------------|---|------------------|
| 1     |                         | Знакомство с литературой об отечественном спорте и туризме                                | 2            | Учебное занятие      | Опрос   | Кабинет №20      |
| 2     |                         | Правила поведения туристов на соревнованиях   | 2            | Учебное занятие      | Выполнение практических заданий, тестирование | Кабинет №20      |
| 3     |                         | Правила безопасного поведения на улице, в микрорайоне, городе. Правила дорожного движения | 2            | Практическое занятие | Выполнение практических заданий               | Спортивный зал   |
| 4     |                         | Правила безопасного поведения в лесу, на открытых водоёмах, при встрече с животными       | 2            | Занятие – лекция     | Выполнение практических заданий               | Кабинет №20      |

|    |  |   |   |                                    |                                   |                      |
|----|--|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 5  |  | Перечень личного снаряжения, правила упаковки и хранения                                | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа            | Кабинет №20          |
| 6  |  | Правила личной гигиены на туристской прогулке и спортивных занятиях                     | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа            | Кабинет №20          |
| 7  |  | Перечень группового снаряжения, способы транспортировки                                 | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос                 | Кабинет №20          |
| 8  |  | Психолого-педагогическое тестирование обучающихся, тестирование их физического развития | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий   | Спортзал             |
| 9  |  | Изучение различных карт области, города   | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа            | Кабинет №20          |
| 10 |  | Практическая работа с топографическими картами города<br>Простейшие условные знаки      | 2 | Поход                              | Самостоятельная работа            | Район озера «Победа» |
| 11 |  | Основные правила выбора площадки при организации биваков                                | 2 | Занятие – лекция                   | Выполнение практических заданий   | Кабинет №20          |
| 12 |  | Техника преодоления полосы препятствий пешеходного туризма                              | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий   | Кабинет №20          |
| 13 |  | Соревнования  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий   | Спортивный зал       |
| 14 |  | Подвижные игры, эстафеты  | 2 | Занятие-игра                       | Наблюдение                        | Спортивный зал       |
| 15 |  | Отработка умения ориентироваться по памяти  | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос                 | Кабинет №20          |
| 16 |  | Требования по охране окружающей природной среды на месте бивака                         | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий   | Спортивный зал       |
| 17 |  | Экскурсия   | 4 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий   | Район озера «Победа» |
| 18 |  | Правила передвижения туристской группы по пересечённой местности                        | 2 | Занятие-тестирование               | Тестирование                      | Спортивный зал       |
| 19 |  | Уход за личным снаряжением в походе.<br>Уход за групповым снаряжением в походе.         | 2 | Занятие-тестирование               | Прохождение контрольной дистанции | Спортивный зал       |
| 20 |  | Основные туристские узлы, их назначение, способы завязывания узлов                      | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос                 | Кабинет №20          |



|    |  |  |   |                                    |                                 |                      |
|----|--|--|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 21 |  | Отработка способов завязывания туристских узлов  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 22 |  | Отработка умения ориентироваться по карте-схеме города   | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 23 |  | Особенности туристского и спортивного ориентирования, способы отметки на КП                              | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 24 |  | Состав ремонтного набора, его назначение, применение   | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Спортивный зал       |
| 25 |  | Экскурсия  | 4 | Практическое занятие.              | Выполнение практических заданий | Район озера «Победа» |
| 26 |  | Соревнования   | 2 | Практическое занятие.              | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 27 |  | Основные правила и способы оказания первой доврачебной помощи  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 28 |  | Способы обработки ранок и ссадин, правила и способы наложения жгутов и шин при кровотечениях и переломах | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Кабинет №20          |
| 29 |  | Правила преодоления препятствий  | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 30 |  | Отработка техники преодоления полосы препятствий пешеходного туризма                                     | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос               | Спортзал             |
| 31 |  | Упражнения на развитие гибкости, быстроты  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 32 |  | Способы установки палаток  | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Спортивный зал       |
| 33 |  | Экскурсия  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Район озера «Победа» |
| 34 |  | Установка палаток различных моделей  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 35 |  | Обход преград и препятствий  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 36 |  | Бег с препятствиями  | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Спортивный зал       |
| 37 |  | Способы измерения пульса   | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических         | Спортивный зал       |

|    |  |   |   |                                    |                                 |                      |
|----|--|---|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
|    |  |   |   |                                    | заданий                         |                      |
| 38 |  | Значение режима дня и утренней гимнастики для организма человека. | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 39 |  | Спортивные игры   | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 40 |  | Определение места для костра, основные типы и назначение костров  | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Спортивный зал       |
| 41 |  | Составление меню однодневного похода                              | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 42 |  | Подвижные игры с мячом  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 43 |  | Азимут. Правила определения, движение по азимуту.                 | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 44 |  | Соревнования  | 4 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 45 |  | «Ориентирование по линейным ориентирам                            | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 46 |  | Упражнения на развитие выносливости                               | 2 | Занятие – тренировка               | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 47 |  | Правила транспортировки пострадавшего                             | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 48 |  | Организация отдыха и привалов                                     | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Спортивный зал       |
| 49 |  | Составление меню однодневного похода                              | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 50 |  | Формирование умения ориентироваться по карте-схеме города         | 2 | Занятие – тренировка               | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 51 |  | Однодневный поход   | 8 | Практическое занятие.              | Выполнение практических заданий | Район озера «Победа» |
| 52 |  | Обход преград и препятствий по пересечённой местности             | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Кабинет №20          |
| 53 |  | Подготовка личного и группового снаряжения для похода             | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |

|    |  |  |   |                                    |                                 |                      |
|----|--|--|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 54 |  | Подбор снаряжения для лыжной прогулки                                | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 55 |  | Обход водных преград и препятствий                                   | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Кабинет №20          |
| 56 |  | Отработка техники свободного лазания                                 | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 57 |  | Организация взаимовыручки при прохождении препятствий                | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Кабинет №20          |
| 58 |  | Лыжная прогулка  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 59 |  | Нанесение объектов на план маршрута движения                         | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 60 |  | Отработка навыков ориентирования в заданном районе                   | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 61 |  | Отработка техники преодоления полосы препятствий пешеходного туризма | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 62 |  | Лыжная прогулка  | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий | Район озера «Победа» |
| 63 |  | Спортивные игры  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 64 |  | Способы изображения объектов на топографических картах               | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 65 |  | Работа с топографическими картами города                             | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 66 |  | Составление родословного древа                                       | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 67 |  | Известные люди нашей области   | 2 | Занятие – лекция                   | Фронтальный опрос               | Кабинет №20          |
| 68 |  | Известные люди нашего города   | 2 | Тематические задания по подгруппам | Самостоятельная работа          | Кабинет №20          |
| 69 |  | Правила личной гигиены в походных условиях                           | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал       |
| 70 |  | Игры на воздухе  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Двор СЮТур           |

|    |  |  |   |                                    |                                 |                |
|----|--|--|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| 71 |  | Флора и фауна родного края   | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20    |
| 72 |  | Красная книга края   | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20    |
| 73 |  | Наблюдения в природе в парке родного города                          | 2 | Практическое занятие               | Наблюдение                      | Двор СЮТур     |
| 74 |  | Подвижные народные игры  | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Двор СЮТур     |
| 75 |  | Полоса препятствий пешеходного туризма                               | 2 | Занятие – тренировка               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| 76 |  | Отработка техники преодоления полосы препятствий пешеходного туризма | 2 | Тематические задания по подгруппам | Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| 77 |  | Подвижные игры в зале  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Наблюдение                      | Спортивный зал |
| 78 |  | Спортивные эстафеты  | 2 | Практическое занятие               | Зачет                           | Спортивный зал |
| 79 |  | Подвижные игры на открытом воздухе. Закаливание.                     | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Спортивный зал |
| 80 |  | Подготовка к соревнованиям   | 2 | Тематические задания по подгруппам | Зачет                           | Спортивный зал |
| 81 |  | Отработка техники преодоления полосы препятствий пешеходного туризма | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| 82 |  | Отработка техники вязания узлов: «прямой», «проводник», «булинь»     | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Кабинет №20    |
| 83 |  | Техника бега. Упражнения на выносливость                             | 2 | Практическое занятие               | Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| 84 |  | Работа с топографическими картами                                    | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20    |
| 85 |  | Топографические диктанты   | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Кабинет №20    |
| 86 |  | Гимнастические упражнения  | 2 | Физкультурно-оздоровительное       | Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| 87 |  | Наблюдения за сезонными изменениями в природе                        | 2 | Учебное занятие                    | Наблюдение                      | Спортивный зал |
| 88 |  | Дворовое ориентирование  | 2 | Учебное занятие                    | Фронтальный опрос               | Спортивный зал |

|     |  |  |   |                              |   |                      |
|-----|--|--|---|------------------------------|---|----------------------|
| 89  |  | Наши земляки, воевавшие во время Великой Отечественной войны. Родные и близкие, погибшие на фронте | 2 | Физкультурно-оздоровительное | Выполнение практических заданий               | Спортивный зал       |
| 90  |  | Упражнения на развитие координации движений  | 2 | Занятие – тренировка         | Выполнение практических заданий               | Спортивный зал       |
| 91  |  | Дворовое ориентирование  | 2 | Занятие – тренировка         | Выполнение практических заданий               | Спортивный зал       |
| 92  |  | Соревнования объединения по туристской технике   | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 93  |  | Соревнования объединения по туристско-бытовым навыкам  | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 94  |  | Закаливание организма в летний период. Правила закаливания водой, приёма солнечных ванн.           | 2 | Практическое занятие         | Выполнение практических заданий               | Район озера «Победа» |
| 95  |  | Психолого-педагогическое тестирование обучающихся, тестирование их физического развития            | 2 | Практическое занятие         | Выполнение практических заданий               | Кабинет №20          |
| 96  |  | Психолого-педагогическое тестирование обучающихся, тестирование их физического развития            | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение                                    | Спортивный зал       |
| 97  |  | Экскурсия в городской парк.  | 2 | Физкультурно-оздоровительное | Наблюдение                                    | Парк                 |
| 98  |  | Практическое занятие в бассейне  | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 99  |  | Подвижные игры   | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 100 |  | Спортивные игры  | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 101 |  | Лёгкая атлетика  | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал       |
| 102 |  | Гимнастические упражнения  | 2 | Практическое занятие         | Наблюдение<br>Выполнение практических         | Спортивный зал       |

|                    |  |               |            |                      |   |                |
|--------------------|--|---------------|------------|----------------------|---|----------------|
|                    |  |               |            |                      | заданий                                       |                |
| 103                |  | Народные игры | 2          | Практическое занятие | Наблюдение<br>Выполнение практических заданий | Спортивный зал |
| <b>Итого часов</b> |  |               | <b>216</b> |                      |   |                |