

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 «02» 09 2024г.

Утверждено:
Директор МБУДО
«Станция юных туристов»
_____ Т.А. Коломыцева
« 02 » 09 2024г.

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа, туристско-краеведческой направленности
«Туристы краеведы»
возраст учащихся 7-11 лет
2годобучения*

*Автор – составитель:
Борисенко В. Н.
педагог дополнительного
образования*

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Юные туристы-краеведы», туристско-краеведческой направленности.

Автор- составитель программы: В.Н. Борисенко, педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета протокол №1 от «02» сентября 2024г.

Председатель _____ Т.А. Коломыцева

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристы-краеведы» разработана на основе программы Смирнова В.Д., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы краеведы», срок реализации 2 года.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Программа по уровню сложности является стартовой. При реализации программы предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в четырех основных направлениях:

- формирование разносторонне развитой личности;
- развитие самостоятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- физическое воспитание средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Новизна: в предлагаемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися начальной школы через вовлечение их в туристско-краеведческую деятельность, направленную на непосредственный контакт с природой и социальной средой.

Актуальность: учебно-воспитательный процесс требует от учащегося начальной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира, что полностью реализуется в процессе изучения программы «Туристы-краеведы».

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

Цель: развитие физической активности и укрепление здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде в походах и туристических прогулках;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- приобретение глубоких туристско-краеведческих знаний;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Сроки реализации программы:

Содержание 2 лет обучения рассчитано для занятий с учащимися начальной школы, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре», туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав не менее 15 человек.

Учебная программа 2 лет обучения рассчитана на 288 часов, с сентября по май включительно. Продолжительность занятий 2 часа по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе.

Формы проведения занятий: организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, скалок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Отличительные особенности программы:

Реализация программы осуществляется в течение 2-х лет, что позволяет охватить туристско-краеведческой деятельностью большее число учащихся.

«Образовательные маршруты» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проходят через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Они способствуют освоению учащимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирование на местности и условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств).

Данная программа может применяться для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, т.е. для учащихся, имеющих недостатки в физическом или психологическом развитии, подтвержденные психолого-медицинской комиссией и не препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, диски, книги.

Информационное обеспечение программы

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по родному краю;
- наличие компьютера для составления презентаций и обработке краеведческого материала;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- периодические издания газеты «Новое время» и другой литературы по краеведению;
- дидактический материал для проведения занятий.

Ожидаемые результаты обучения:

Предполагаемый результат 2 года обучения:

- памятные и исторические места микрорайона;
- место работы всех членов семьи;
- лекарственные растения;
- правила поведения во время экскурсий и походов;
- основы безопасности в природной среде,

Учащиеся должны уметь:

- работать с литературой
- ориентироваться на местности;
- знать 5 топографических знаков.

Промежуточная и переводная аттестация:

1 год обучения. Промежуточная аттестация – тестирование.

Переводная аттестация в виде тестирования.

2 год обучения. Промежуточная аттестация в виде тестирования.

Итоговая аттестация – тестирование и сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	4	2	опрос
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	22	8	14	Опрос, наблюдение
3.	Основы топографии	12	2	10	Опрос, тест
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	22	8	14	Опрос, тестирование
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	3	9	Наблюдение, опрос
6.	Основы краеведения	18	4	14	Опрос, тест
7.	Спортивно-оздоровительный туризм	30	5	25	Опрос, тестирование
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	1	21	Опрос, контрольные испытания
	Итого	144	35	109	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, и также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям

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

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

Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу.

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

Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

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

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

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

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

Взаимопомощь в туристской группе.

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

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки.

Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

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

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины). Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

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.

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

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

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

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

Практические занятия

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

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

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии.

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

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

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

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

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

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу).

3. Основы топографии

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

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах¹. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

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.

Практические занятия

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

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно - досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

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

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

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

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. правила пользования карточкой участника для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

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

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

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

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

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

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

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

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5-6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

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

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном

направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5-6 человек в сопровождении старшекласников или педагога.

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

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

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

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

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 группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

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 группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях:

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

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитаря в туристской группе. Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

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

6. Основы краеведения

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. Генеалогическое древо. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия

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

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. Спортивно-оздоровительный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной

местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через каналы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

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

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

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

Практические занятия

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

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

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием.

Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий/игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

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

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.

Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, мясные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников. *Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)* Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

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. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спортивные карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, индивидуальные.

Формы:

1. *Коллективная* – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная подготовка творческих проектов, диспутов, круглых столов).

2. *Групповая* – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой (проектная, исследовательская деятельность).

3. *Парная* – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют (организация экскурсий в школьных музеях).

4. *Индивидуальная* - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к защите творческого проекта или исследовательской работы.

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися. Занятия проводятся в различных

формах: исследование, экскурсии, работа в группах, дискуссии, путешествия, беседы, викторины, встречи с интересными людьми, конкурсы, выставки, походы с осмотром краеведческих объектов.

Программа даёт возможность полнее использовать социально-культурную среду для изучения истории и культуры своего города и края, его замечательных людей, не ограничиваясь образовательным учреждением. В этих целях предусмотрены экскурсии в музеи города, образовательные учреждения. Музейная педагогика занимает достойное место в краеведческой образовательной программе. Занятия юных краеведов также проводятся в лекционной форме с элементами беседы, в игровой форме: викторины, конкурсы, мини - сочинения.

На занятиях проводится демонстрация схем, таблиц, фотозарисовок, видеозарисовок, мультимедийных презентаций, видеофильмов, используется разнообразный раздаточный материал.

Наряду с традиционными формами, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, краеведческо-туристические технологии, проектные технологии.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты и др.

Для успешной реализации программы используются следующие формы работы с обучающимися:

- Знакомство с народными традициями и обычаями.
- Встречи с интересными людьми.
- Конкурсы, викторины.
- Тематические выставки.
- Интеллектуально-познавательные игры.
- Исследовательские проекты.
- Инсценировки обрядов.
- Сбор материала и отражение его в экспозициях школьного музея.
- Экскурсии.
- Создание фонотеки, презентаций, видеофильмов.
- Просветительская деятельность.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам программы.

Воспитательный компонент программы

Воспитательный процесс осуществляется при реализации программы в условиях организации детского коллектива в рамках учебных занятий. Одним из важных воспитательных компонентов программы являются упражнения, в ходе которых дети учатся решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение, следовать социальным нормам и правилам. Выполнение разнообразных упражнений позволяет сохранить психическое здоровье детей, расширить их эмоциональный опыт, научить строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

Список литературы

1. Головин Б. Н. Как говорить правильно. - Горький, 1979.
2. Голуб И. Б., Розенталь Д. Э. Секреты хорошей речи. - М., 1993.
3. Дьякова Р. А., Емельянов Б. В., Пасечный П. С. Основы экскурсоведения.- М., 1985.
4. Зеленин Д. К. Избранные труды; Статьи по духовной культуре. - М., 1994.
5. Музееведение. Музеи исторического профиля /Под ред. проф. К. П. Левыкина и проф. В. Хербста. - М., 1988.
6. Черемисина И. В. Русская интонация: поэзия, проза, разговорная речь. - М., 1989.
7. Энциклопедия земли Вятской. Откуда мы родом? в 10 т. - Киров, 1994-1995. - Т. 1. / Сост. В. ф. Пономарёв, 1994. Т. 2. Литература / Сост. В. А. Поздеев, 1995. Т. 5, Архитектура / Сост. А. Г. Тинский,
8. Донченко Ю.В. Курская губерния на старой открытке. – Курск, 2004.
9. Чернухин И. Третье поле. – Белгород, 2003.
10. Храмы Белгородской и Старооскольской епархии. – Белгород, 2005.
11. Крупенков А.Н. Белгородские силуэты. – Белгород, 1993.

12. Кобец О, Крупенков А. Главный храм Святого Белогорья. – Белгород, 2005.
13. К духовным истокам Белгородчины. По материалам литературно-просветительского вечера «Духовные истоки Белгородчины». – Курск, 1994.
14. Архимандрит Анатолий. Белгород и его святыни. – Белгород, 1997.
15. Крупенков А.Н., Молчанов В.Е. «Есть память обо мне...» (стихи поэтов-белгородцев об А.С. Пушкине). – Белгород, 2005.
16. Сабельников М.А. Прохоровка. Величие подвига. – Белгород, 2005.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 2 года обучения

- 1. Что находится у туриста в рюкзаке?**
а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик
- 2. Кухонное снаряжение – это:**
а) котелки; б) вазы; в) ножи.
- 3. Костровое снаряжение это:**
а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.
- 4. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)**
а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.
- 5. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?**
а) не трогать руками незнакомые растения;
б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;
в) пробовать на вкус все незнакомые растения.
- 6. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:**
а) разделиться по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;
б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;
в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.
- 7. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?**
а) наличие экскурсионной группы;
б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;
а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.
- 8. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?**
а) ОЭМК; б) ЛГ ОК; в) Белэнергомаш.
- 9. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?**
а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.
- 10. Назовите основные цвета флага Белгородской области:**
а) белый зелёный, красный, чёрный;
б) белый, синий, красный, чёрный;
в) белый, синий, красный.
- 11. Чем славен город Белгород?**
а) город первого салюта;
б) город долгожителей России;
в) город первой Конной Армии.
- 12. Самое удобное движение группы в походе?**
а) цепочкой - в колонку по одному; б) по парам, в) идти как угодно.
- 13. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.**
- бинты стерильные, - веревка, - компас, - ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

14.Первая помощь при обработки ран в походе?

- а) обработать проточной водой,
- б) обработать спиртом;
- в) обработать раствором марганцовки или йодом.

15.Из чего вяжут узлы?

-проволока, веревка, лента, жгут

16.С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны,- западной,- с северной

17.К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- . узлы для крепления веревки к опоре - проводники
- .узлы для связывания веревок разного диаметра

18.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

19.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- .наличие дров, воды, безопасное место

20. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

- а) золота;
- б) железной руды;
- в) мела.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Итоговая аттестация 2 года обучения

1. Туризм это- _____

2.Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.

-бинты стерильные, -веревка, -компас, -ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

3.Первая помощь при обработки ран в походе?

- а) обработать проточной водой,
- б) обработать спиртом;
- в) обработать раствором марганцовки или йодом.

4.Что такое горизонт?

- линия, по которой нам кажется, что небо сходиться с землей;
- определенный круг знаний, умений идей.

5.Из чего вяжут узлы?

-проволока, веревка, лента, жгут

6.С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны,- западной,- с северной

7.К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- . узлы для крепления веревки к опоре - проводники
- .узлы для связывания веревок разного диаметра

8.Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

- 9.Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**
- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
-наличие дров, воды, безопасное место
- 10.Какую породу деревьев лучше использовать для костра?**
а) осина; б) сосна; в) дуб.
- 11.Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?**
а) фонарь; б) топор; в) компас.
- 12.На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:**
а) спилить все; б) оставить их в запас ; в) переставить лагерь в другое место
- 13.Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?**
а) в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко , ночью прохладно;
б) вёчером- ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте а в низине заметно прохладнее;
в) в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.
- 14.Самое удобное движение группы в походе?**
а) цепочкой; б) в колонку по одному; в) по парам, г) идти как угодно
- 15. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?**
а) идти всем вместе, строем по одному .
б) идти плотной группой , взявшись за руки;
- 16.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?**
а) белым, б) красным, в) синим
- 17. Где лучше всего развести костер?**
а) под деревом;- б) в траве; в) все равно
- 18. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?**
а) сделаю навес над костром;
б) буду сушить все на себе;
в) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.
- 19.Твои действия при подходе к болоту!**
а) пойду через него напрямик;
б) обойду стороной;
в) буду искать тропу через него.
- 20.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?**
а) «Лес на Ворскле»;
б) «Стенки Изгорья»;
в) «Ямская степь».

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<i>Введение(6)</i>		
1				лекция	2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности на занятиях, на экскурсиях, походах.		опрос
2				беседа	2	Познавательная роль туризма		тестирование, опрос
3				беседа	2	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе. Тестирование.		тестирование, опрос
					22	<i>Туристско-бытовые навыки юного туриста</i>		
4				опрос	2	Личное снаряжение и уход за ним		опрос
5				беседа	2	Питьевой режим на туристской прогулке		тестирование, опрос, наблюдение
6				практическое занятие	2	Групповое снаряжение и уход за ним		тестирование, опрос, наблюдение
7				практическое занятие	2	Упаковка группового снаряжения до выхода на маршрут		тестирование, опрос, наблюдение
8				практическое занятие	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор		тестирование, опрос, наблюдение
9				практическое занятие	2	Охрана природы при организации биваков		тестирование, опрос, наблюдение
10				практическое занятие	2	Установка палатки в условиях спортивного зала		тестирование, опрос, наблюдение
11				практическое занятие	2	Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров		тестирование, опрос, наблюдение
12				практическое занятие	2	Туристическая группа в походном строю		тестирование, опрос, наблюдение

13				практическое занятие	2	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение		тестирование, опрос, наблюдение
14				экскурсия	2	Ритм и темп движения во время прогулки. Экскурсия в сквер.		тестирование, опрос, наблюдение
					12	<i>Основы топографии</i>		
15				опрос	2	Составление плана-схемы микрорайона школы		опрос
16				беседа	2	План местности. Топографическая карта.		тестирование, опрос, наблюдение
17					2	Масштабы планов местности и карт		тестирование, опрос, наблюдение
18				практическое занятие	2	Условные топографические знаки		тестирование, опрос, наблюдение
19				практическое занятие	2	«Легенда» Чтение легенды		тестирование, опрос, наблюдение
20				практическое занятие	2	Топографический диктант		диктант
					22	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>		
21				лекция	2	Компас и его устройство		опрос
22				беседа	2	Ориентирование по компасу		тестирование, опрос, наблюдение
23				практическое занятие	2	Определение направлений С,З,Ю,В на КП		тестирование, опрос, наблюдение
24				практическое занятие	2	Определение направления С.З.Ю.В на КП на удаленные предметы во время прогулки		тестирование, опрос, наблюдение
25				практическое занятие	2	Ориентирование по плану. Чтение плана местности. Ориентирование по сторонам горизонта.		тестирование, опрос, наблюдение
26				практическое занятие	2	Движение по плану		тестирование, опрос, наблюдение
27				практическое занятие	2	Ориентирование по легенде, по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира		тестирование, опрос, наблюдение
28				практическое занятие	2	Виды туристского ориентирования		тестирование, опрос, наблюдение

29				практическое занятие	2	Экскурсионное ориентирование		тестирование, опрос, наблюдение
30				практическое занятие	2	Нанесение объектов на план маршрута движения		тестирование, опрос, наблюдение
31				беседа	2	Ориентирование по звездному небу, солнцу		опрос
					12	Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
32				лекция	2	Личная гигиена туриста		опрос
33				беседа	2	Походный травматизм и возможные заболевания		тестирование, опрос,
34				беседа	2	Обработка ран, ссадин, наложение повязок		тестирование, опрос, наблюдение
35				практическое занятие	2	Индивидуальная медицинская аптечка		тестирование, опрос, наблюдение
36				практическое занятие	2	Групповая медицинская аптечка		тестирование, опрос, наблюдение
37				практическое занятие	2	Оказания первой медицинской помощи		опрос, наблюдение
					18	Основы краеведения		
38				лекция	2	Родословие. Генеалогическое древо		творческое задание
39				беседа	2	Моя школа. Конкурс рисунков о школе		творческое задание
40				практическое занятие	2	Мой класс. Сочинение на тему: «Мой класс»		творческое задание
41				творческая мастерская	2	Мои учителя. Конкурс рисунков		творческое задание
42				беседа	2	Погода, климат нашей местности.		опрос, наблюдение
43				беседа	2	Времена года, сезонные изменения в природе		опрос, наблюдение
44				беседа	2	Растения и животные нашей местности		опрос, наблюдение
45				беседа	2	Значения наблюдений за погодой		опрос, наблюдение
46				практическое занятие	2	Правила поведения на природе и наблюдения за ней		опрос, наблюдение
					30	Спортивно-оздоровительный туризм		
47				лекция	2	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом		опрос

48				беседа	2	Передвижения на лыжах по лыжне до 600м.		контрольные упражнения
49				беседа	2	Движение боковыми и приставными шагами		контрольные упражнения
50				практическое занятие	2	Передвижения по глубокому снегу.		опрос, наблюдение
51				практическое занятие	2	Пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам		опрос, наблюдение
52				практическое занятие	2	Способы преодоления простейших препятствий		опрос, наблюдение
53				практическое занятие	2	Движения группы в лесу по равнинной местности		опрос, наблюдение
54				практическое занятие	2	Техника вязки узлов		контрольные упражнения
55				практическое занятие	2	Техника преодоления крутых склонов		контрольные упражнения
56				практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам		контрольные упражнения
57				практическое занятие	2	Полоса препятствий пешеходного туризма		контрольные упражнения
58				практическое занятие	2	Личное прохождение дистанции полосы препятствий		контрольные упражнения
59				практическое занятие	2	Командное прохождение полосы препятствий		контрольные упражнения
60				практическое занятие	2	Соревнование по преодолению полосы препятствий		контрольные упражнения
61				практическое занятие	2	Преодоления простых водных преград		контрольные упражнения
					22	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>		
62				лекция	2	Общая физическая подготовка и оздоровление		опрос

						организма		
63				практическое занятие	2	Освоение основ техники бега		контрольные упражнения
64				практическое занятие	2	Прыжки в длину и высоту		контрольные упражнения
65				практическое занятие	2	Упражнение на развитие быстроты		контрольные упражнения
66				практическое занятие	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		контрольные упражнения
67				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		контрольные упражнения
68				практическое занятие	2	Упражнение на развитие гибкости		контрольные упражнения
69				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные упражнения
70				игра	2	Спортивные подвижные игры		контрольные упражнения
71				практическое занятие	2	Народные игры Белгородской области		контрольные упражнения
72				тестирование	2	Переводная аттестация		
Итого:					144 ч.			

