

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2022 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2022 г. № 256

**Рабочая программа
объединения туристско-краеведческой направленности
«Туристы-краеведы»**

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Тимошков Василий Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2022.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-краеведы» (автор Чан Г.В.) туристско-краеведческой направленности, уровень – базовый.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей средствами туристско-краеведческой деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- формировать знания, умения в области туризма и краеведения;
- формировать туристско-краеведческие навыки;
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Год обучения по программе: 4.

Возраст обучающихся: 8-11 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Ожидаемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно работать с административной картой Белгородской области;
- устанавливать палатку;

- укладывать рюкзак;
- вязать основные узлы;
- разводить костер;
- преодолевать препятствия;
- пользоваться компасом;
- определять стороны горизонта;
- определять азимут;
- пользоваться спортивной картой.

Учебный план

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

4.4	Спортивное ориентирование	21	1	20	тест, собеседование, соревнование
4.5	Экскурсионное ориентирование	4	0	4	тест, собеседование, контрольные задания
5	Раздел 5. Первой доврачебная помощь	13	2	11	
5.1	Личная гигиена туриста	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4	тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	0	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.4	Медицинская аптечка	1	0	1	тест, собеседование, контрольные задания
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2	тест, собеседование, контрольные задания
6	Раздел 6. Основы краеведения	14	2	12	
6.1	Родословие	2	0	2	тест, собеседование, игра
6.2	Земляки	3	1	2	тест, собеседование, творческое задание
6.3	Природное наследие	9	1	8	тест, собеседование, творческое задание
7	Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм	68	7	61	
7.1	Пешеходный туризм	20	3	17	тест, собеседование, контрольные задания
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания
7.3	Пешеходные прогулки	16	0	16	тест, собеседование, контрольные задания
7.4	Лыжный туризм	22	2	20	контрольные тесты и упражнения
8	Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	22	1	21	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	16	1	15	контрольные тесты и упражнения
8.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тесты и упражнения
9	Раздел 9. Подведение итогов	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
	Итого	216	27	189	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

1.1. История отечественного спорта и туризма

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

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

1.2. Правила поведения юных туристов

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

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

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

Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности

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

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

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

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

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

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

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

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

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

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

2.4. Организация биваков и охрана природы

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

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

2.5. Туристские костры

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

2.6. Палатки и укрытия

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

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

2.7. Туристская группа в походном строю

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

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

2.8. Питание туристской группы

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

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

Раздел 3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

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

Практика: Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в

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

3.2. Условные топографические знаки

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

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

Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, движение по азимуту

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

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

4.2. Ориентирование по компасу и карте

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

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

4.3. Ориентирование на местности

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

Практика: Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при

ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Спортивное ориентирование

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

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

Неспортивное поведение. Преследование и сотрудничество.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4.5. Экскурсионное ориентирование

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

Раздел 5. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

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

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

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

Практика: Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитары во время проведения

туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.1. Оказание первой доврачебной помощи

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

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

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

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

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

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

5.2. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления

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

5.3. Медицинская аптечка

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего

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

Практика: Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна.

Изготовление волокуш. Транспортировка пострадавшего на волокуше и на носилках. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

Раздел 6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Практика: Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.

6.2. Земляки

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

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

6.3. Природное наследие

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

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

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

Раздел 7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Теория: Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов

«серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

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

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

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

Практика: Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по 'склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил; переправа через ручей (реку) вброд с использованием шеста; переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

7.3. Пешеходные прогулки

Практика: Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и

неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление занимающимися легенды маршрута движения группы с указанием хронометража. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка хвороста и валежника для организации костра. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака.

7.4. Лыжный туризм

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

Практика: Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий и без лыж.

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

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

Раздел 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

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

Практика: Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных

возможностей занимающихся (спортивные игры, лыжные гонки).
Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Специальная физическая подготовка

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

Раздел 9. Подведение итогов

Практика: Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1. Заполните таблицу:

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

2. Основные требования к личному снаряжению пешеходного туристского похода?

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

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



а)

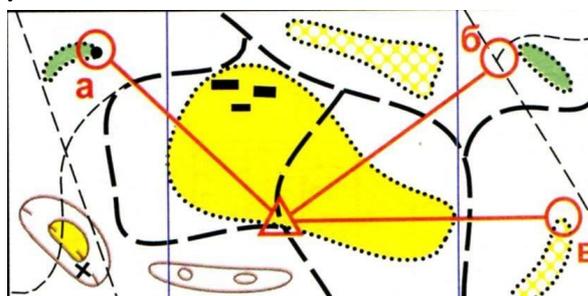


б)



в)

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

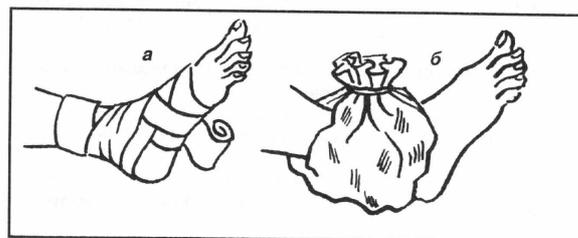


2. При движении по реке участник провалился под лёд. Ваши действия:

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

3. Какое действие изображено на рисунке?

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



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



навесная переправа

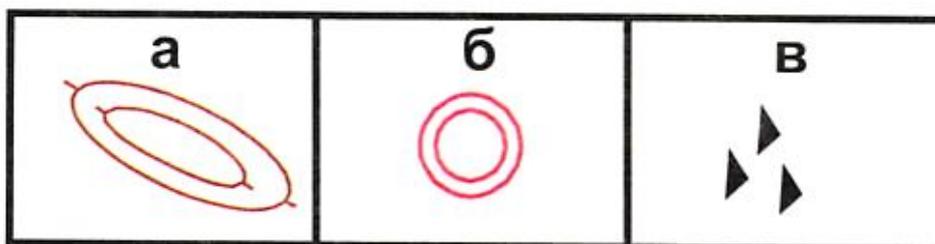
спуск

переправа по бревну

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

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

9. Какой условный знак относится к рельефу?



8. Назовите дату Прохоровского танкового сражения

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

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

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

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

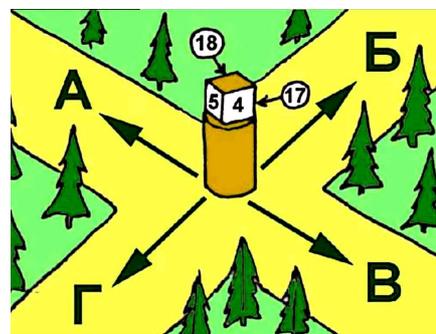
2. Для преодоления какого этапа на соревнованиях по туризму участнику необходимо два карабина?

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

3. Первая помощь при закрытом переломе конечностей?

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

4. На рисунке показано пересечение просек и квартальный столб. Где запад?
Запад в направлении стрелки...



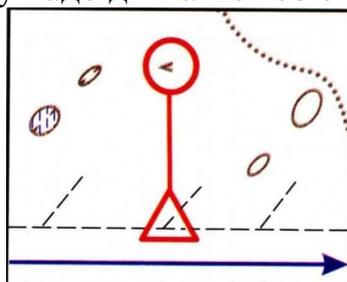
5. Какое снаряжение относится к специальному туристскому снаряжению?

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

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

- а) да;
- б) нет.

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



а) 180 градусов

б) 270 градусов

в) 90 градусов

8. Какое растение занесено в Красную книгу Белгородской области?



а)



б)



в)

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

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

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

в) 1901 г. – родился в с.Чепухино Воронежской губернии;
1942 г. – назначен командующим Воронежским фронтом;
1944 г. – похоронен в г. Киеве.

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

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

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

1. Определите порядок организации похода (поставьте цифры)

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

2. Какие требования предъявляются к биваку?

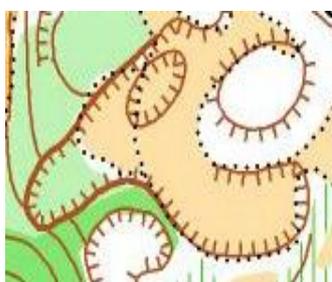
- а) плохая освещенность, наличие сухих и гнилых деревьев;
- б) отсутствие дров, воды, расположение на низком берегу реки;
- в) наличие дров, воды, удаленность от населенных пунктов, эстетичность поляны.

3. Определите назначение туристского узла.

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



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



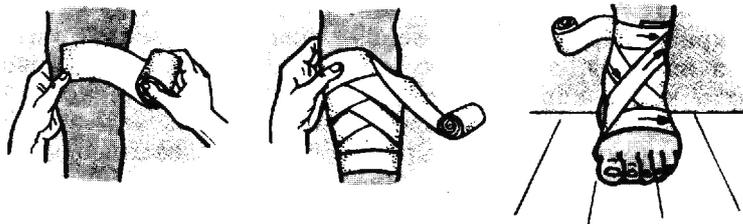
5. Если у участника туристского похода головная боль, головокружение, шум в ушах, резкая слабость, одышка, обморочное состояние. Это симптомы...

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

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

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

7. На каком рисунке изображена крестообразная повязка?



а)

б)

в)

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

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

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

А		↗	▲▲			○	
Б		↗	▲			○	
В		↖	⊗			○	

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

а)

б)

в)



Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Практические задания

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

Критерии оценки практических умений

25-19 баллов - высокий уровень

18-11 баллов - средний уровень

10-5 баллов - низкий уровень

Методическое обеспечение

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

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

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

Ведущими методами обучения являются:

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

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

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

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

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

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

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

Особенности организации образовательной деятельности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туристско-краеведческая деятельность неразрывно связана с природой, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем

полнее и щедрее она и одаряет его – здоровье, эмоциональный настрой, знания, умения, любовь к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Дидактический материал

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

Информационное обеспечение

Литература для педагога

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

Литература для обучающихся

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

- ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
7. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
 8. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
 9. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
 10. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
 11. Экологические сказки / сост. Фадеева А.Г. – Волгоград: Учитель, 2003. – 57 с.
 12. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

Интернет-ресурсы

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

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

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

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		предполагаемое	фактическое						
1	сентябрь	3		12.40-14.20	вводное учебное занятие	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос, тестирование
					вводное учебное занятие	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.		
2	сентябрь	4		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Подведение итогов 3-го года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	1.2.Правила поведения юных туристов. Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.		
3	сентябрь	5		13.50-15.30	ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности. Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Биваки и лагеря для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега.		
4	сентябрь	10		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	2.1.Основы безопасности. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные

									задания
5	сен-тябрь	11	12.40-14.20	применение умений и навыков	1	1.1.История отечественного спорта и туризма. Составление плана подготовки к зачетному походу, планирование основных дел на учебный год.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, опрос	
				ознакомление с новым материалом	1	2.1.Основы безопасности. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсии при отставании от группы, при потере ориентировки.			
6	сен-тябрь	12	13.50-15.30	применение умений и навыков	2	2.2.Личное снаряжение и уход за ним. Игра «Собери рюкзак к туристскому походу». Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания	
7	сен-тябрь	17	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	2.2.Личное снаряжение и уход за ним. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка личного снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос, контрольные задания, тестирование	
				применение умений и навыков	1	8.2.Специальная физическая подготовка			
8	сен-тябрь	18	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос	
				ознакомление с новым материалом	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая		тестирование, наблюдение	

							подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.		
9	сентябрь	19		13.50-15.30	ознакомление с новым материалом	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Гимнастические упражнения.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение
10	сентябрь	24		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	2	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Составление перечня необходимого группового снаряжения для похода. Использование группового снаряжения во время туристского похода.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
11	сентябрь	25		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	2.6.Палатки и укрытия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток звеньями по 4-6 человек.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, наблюдение
					ознакомление с новым материалом	1	2.7.Туристская группа в походном строю. Строй туристской группы в туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении препятствий.		наблюдение, контрольные задания
12	сентябрь	26		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	2.3.Групповое снаряжение и уход за ним. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
						24			
13	октябрь	1		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.		

						Спортивные игры.		
14	ок-тябрь	2	12.40-14.20	применение умений и навыков	1	2.4.Организация биваков и охрана природы. Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
				ознакомление с новым материалом	1	2.5.Туристские костры. Соблюдение правил пожарной безопасности.		
15	ок-тябрь	3	13.50-15.30	применение умений и навыков	2	2.6.Палатки и укрытия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа звеньями по 4-6 человек (на время).	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
16	ок-тябрь	8	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	2.8.Питание туристской группы. Продукты питания для приготовления пищи в походе, их подготовка, упаковка и хранение.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.5.Туристские костры. Заготовка, разделка и хранение дров для костра.		
17	ок-тябрь	9	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	2.6.Палатки и укрытия. Выбор площадок для установки палатки на берегу реки, в лесу и на опушке.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
18	ок-тябрь	10	13.50-15.30	закрепление изученного материала	2	2.8.Питание туристской группы. Рецепты приготовления туристских блюд. Распределение продуктов среди участников туристского похода (прогулки). Обязанности завхоза по питанию.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
19	ок-тябрь	15	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	3.1.Топографическая карта. Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонталы. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	3.1.Топографическая карта. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.		
20	ок-тябрь	16	12.40-14.20	применение умений и	1	8.2.Специальная физическая подготовка	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос,

					навыков				наблюдение
					применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
21	октябрь	17		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	2.4.Организация биваков и охрана природы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой и летом).	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
22	октябрь	22		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	2.7.Туристская группа в походном строю. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте зимой и летом. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
23	октябрь	23		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение
24	октябрь	24		13.50-15.30	ознакомление с новым материалом	2	2.6.Палатки и укрытия. Снятие палатки и тента, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос
25	октябрь	29		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	2	2.8.Питание туристской группы. Составление меню на однодневный туристский поход с расчетом требуемых продуктов. Расфасовка, упаковка и распределение запаса продуктов между участниками похода. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в туристском походе. Приготовление туристских блюд на костре.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
26	октябрь	30		12.40-14.20	ознакомление с новым	1	3.2.Условные топографические знаки. Условные знаки топографических карт: масштабные и	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос,

					материалом		внемасштабные. Условные знаки спортивных карт.		наблюдение
					применение умений и навыков	1	2.5.Туристские костры. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.		
27	октябрь	31		13.50-15.30	закрепление изученного материала	2	3.1.Топографическая карта. Съёмка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
						30			
28	ноябрь	5		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.	СОШ № 4 г. Белгород СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	3.2.Условные топографические знаки. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт.		
29	ноябрь	6		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	3.2.Условные топографические знаки. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
30	ноябрь	7		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
31	ноябрь	12		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос

							привалах.		
32	ноябрь	13	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Компас в туристском походе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение	
				применение умений и навыков	1	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Определение азимутов на КП.		тестирование, опрос, наблюдение	
33	ноябрь	14	13.50-15.30	применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос	
34	ноябрь	19	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Самостоятельное составление интересными легенды маршрута движения группы с указанием хронометража.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение	
35	ноябрь	20	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.1.Ориентирование по компасу, движение по азимуту. Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).	СОШ № 4 г. Белгород	опрос	
36	ноябрь	21	13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Составление звеньями плана-схемы маршрута группы. Организация бивака на большом (обеденном) привале, проведение подвижных игр и конкурсов.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение	
37	ноябрь	26	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос	
38	ноябрь	27	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	2	5.2.Оказание первой доврачебной помощи. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос	

							Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины.		
39	ноябрь	28		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	5.3.Измерение температуры тела, пульса, артериального давления. Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья в туристском походе.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
						24			
40	декабрь	3		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	6.1.Родословие. Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители обучающихся.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос
41	декабрь	4		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	6.2.Земляки. Изучение истории своего населенного пункта, района. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					ознакомление с новым материалом	1	6.3.Природное наследие. Памятники природы родного края.		
42	декабрь	5		13.50-15.30	ознакомление с новым материалом	1	5.1.Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	5.4.Медицинская аптечка. Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки. Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.		
43	декабрь	10		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	5.1.Личная гигиена туриста. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение

						Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений, обязательный прием контрастного душа после занятий.			
44	де-кабрь	11		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	6.2.Земляки. Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
45	де-кабрь	12		13.50-15.30	применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
					ознакомление с новым материалом	1	7.4.Лыжный туризм. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте.		
46	де-кабрь	17		12.40-14.20	закрепление изученного материала	2	6.3.Природное наследие. Изготовление и развешивание кормушек.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
47	де-кабрь	18		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
48	де-кабрь	19		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
49	де-кабрь	24		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
50	де-кабрь	25		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Бег с препятствиями и по пересеченной местности.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос наблюдение, контрольные

					применение умений и навыков	1	5.5.Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.		задания
51	де-кабрь	26	13.50-15.30	ознакомление с новым материалом	1	7.4.Лыжный туризм. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах - завалов, канав, водных преград по льду; без лыж - оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, тестирование, опрос	
				ознакомление с новым материалом	1	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности.			
52	де-кабрь	31	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом);	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания	
						26			
53	январь	9	13.50-15.30	применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос	
54	январь	14	12.40-14.20	применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение	
55	январь	15	12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос наблюдение, контрольные задания	
				применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.			
56	январь	16	13.50-15.30	ознакомление с новым	1	7.1.Пешеходный туризм. Страховочная система. Организация самостраховки.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос	

					материалом				
					применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий.		
57	январь	21		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами;	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
58	январь	22		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Определение точки стояния на местности по карте.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
59	январь	23		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
60	январь	28		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	7.1.Пешеходный туризм. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
					применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности).		
61	январь	29		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом; передвижение в среднем темпе и с ускорением.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

62	январь	30		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом; передвижение в среднем темпе и с ускорением.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						20			
63	февраль	4		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Отработка техники ходов; игры на лыжах .	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
64	февраль	5		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди).		
65	февраль	6		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
66	февраль	11		12.40-14.20	ознакомление с новым материалом	1	4.3.Ориентирование на местности. Ориентирование с планшетом.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					ознакомление с новым материалом	1	7.1.Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил.		
67	февраль	12		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
68	февраль	13		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	8.2.Специальная физическая подготовка	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение
69	февраль	18		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос наблюдение, контрольные задания

					применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий		задания
70	февраль	19		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
71	февраль	20		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
72	февраль	25		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.4.Лыжный туризм. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль).	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
73	февраль	26		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					ознакомление с новым материалом	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствия (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа).		
74	февраль	27		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	4.2.Ориентирование по компасу и карте. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
						24			
75	март	4		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос наблюдение

						дорожек.			
					применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
76	март	5		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Необычные формы рельефа, растительности. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
77	март	6		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
78	март	11		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.3.Ориентирование на местности. Отслеживание границ полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
					применение умений и навыков	1	8.1.Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.		
79	март	12		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
80	март	13		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
81	март	18		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

					ознакомление с новым материалом	1	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами).		
82	март	19		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
83	март	20		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	6.3.Природное наследие. Экскурсии в весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос
84	март	25		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Оборудование кострища и разведение костра, участие в приготовлении пищи. Уборка территории бивака (утилизация отходов).	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
85	март	26		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
86	март	27		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения: спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам с самостраховкой.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания
						24			
87	апрель	1		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
					ознакомление с новым материалом	1	4.4.Спортивное ориентирование. Правила соревнований по ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
88	апрель	2		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные

							местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.		задания
89	апрель	3		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через овраг по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
90	апрель	8		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	7.1.Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания
					применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Техника и тактика прохождения дистанций. Легенды КП.		
91	апрель	9		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	2.7.Туристская группа в походном строю. Организация движения группы по пересеченной местности и в лесу в походе. Работа направляющего и замыкающего. Организация привалов.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, наблюдение
92	апрель	10		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа через ручей овраг по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания
93	апрель	15		12.40-14.20	применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы)	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, опрос
					применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Способы отметки на КП.		
94	апрель	16		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Туристские узлы.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос,
95	апрель	17		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир;	СОШ № 4 г. Белгород	опрос, контрольные задания

							живая и неживая природа) и искусственной среды.		
96	апрель	22		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.1.Пешеходный туризм. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил	СОШ № 4 г. Белгород	опрос
97	апрель	23		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 4 г. Белгород	опрос
98	апрель	24		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	7.3.Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной искусственной среды.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, наблюдение
99	апрель	29		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Преодоление оврага (канавы) с помощью «мятника», переправа по бревну с наведенными перилами.	СОШ № 4 г. Белгород	контрольные задания, наблюдение
100	апрель	30		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение
						28			
101	май	6		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Ориентирование по рельефу в лесном массиве.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
102	май	7		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
103	май	8		13.50-15.30	применение умений и навыков	1	4.5.Экскурсионное ориентирование. Поиск памятников по легенде.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	4.4.Спортивное ориентирование. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения.		

104	май	13		13.50-15.30	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 4 г. Белгород	наблюдение
105	май	14		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	7.2.Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение полосы препятствий.	СОШ № 4 г. Белгород	контрольные задания, наблюдение
106	май	15		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	4.4.Спортивное ориентирование. «Тормозящие» объекты на пути движения во время ориентирования.	СОШ № 4 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
107	май	20		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	9.Подведение итогов.	СОШ № 4 г. Белгород	контрольные задания, наблюдение, опрос, тестирование
108	май	21		12.40-14.20	применение умений и навыков	2	9.Подведение итогов.	СОШ № 4 г. Белгород	контрольные задания, наблюдение, опрос, тестирование
						16			
						216			