


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»  
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»  
на заседании МСШ  
протокол №1  
от 26.08.2024 г.  
Руководитель МСШ

  
Хиисконен Л.И.

«Принято»  
педагогическим  
советом  
протокол №1  
от 27.08. 2024 г.  
Директор школы

  
Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»  
приказ по школе №154  
от 30.08.2024г.

Директор школы  
Герасимчук Н.Н.



Рабочая общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
«Школа безопасности»  
спортивно-оздоровительной  
экологической направленности  
для учащихся 5-9 классов  
Срок реализации – 5 лет

Составитель:  
Докторова Яна Сергеевна,  
учитель физической культуры.

г. Костомукша

2024г.

## Пояснительная записка

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья школьников, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов, помогают решить не только воспитательные, но и социальные задачи (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков).

Программа внеурочной деятельности «Школа безопасности» спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 3-8 классов разработана для реализации во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма и его систем, укреплению физических качеств, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению Костомукшского городского округа или Республики Карелия и воспитывает патриота Родины.

«Школа безопасности» рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

**Основная идея** программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

**Отличительные особенности программы.** Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции).

**Целью программы** является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

#### Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

#### Воспитательные:

- Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**Срок реализации:** данная программа рассчитана на пять лет

## **Планируемые результаты освоения курса**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Учитель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 5 класс

#### **Личностные УУД:**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

#### **Метапредметные УУД**

Учащиеся научатся:

- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

#### **Познавательные УУД**

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;

- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные УУД**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения
- физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма: (пеший, лыжный, равнинный, горный, спортивный), договариваться и приходить к общему решению работая в паре, группе
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде.

## **6 класс**

### **Личностные УУД:**

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Метапредметные УУД**

Учащиеся научатся:

- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные УУД**

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные УУД**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма: (пеший, лыжный, равнинный, горный, спортивный), договариваться и приходить к общему решению работая в паре, группе
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

## **7 класс**

### **Личностные УУД:**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Метапредметные УУД**

Учащиеся научатся:

- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные УУД**

*Учащиеся научатся:*

- Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы;
- перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;

### **Коммуникативные УУД**

*Учащиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма: (пеший, лыжный, равнинный, горный, спортивный), договариваться и приходить к общему решению работая в паре, группе
- выбирать рациональный путь движения;

## **8 класс**

### **Личностные УУД:**

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Метапредметные УУД**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные УУД**

*Учащиеся научатся:*

- Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы;
- перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные УУД**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма: (пеший, лыжный, равнинный, горный, спортивный), договариваться и приходить к общему решению работая в паре, группе
- выбирать рациональный путь движения;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте;



- определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности

## 9 класс

### **Личностные УУД:**

#### Учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

#### *Учащиеся получают возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

### **Метапредметные УУД**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

#### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные УУД**

#### *Учащиеся научатся:*

- Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы;
- перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

#### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

## **Коммуникативные УУД**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма: (пеший, лыжный, равнинный, горный, спортивный), договариваться и приходить к общему решению работая в паре, группе
- выбирать рациональный путь движения;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте;
- определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

## **Ожидаемые планируемые результаты**

### **Учащиеся будут знать:**

-Основные виды туризма, перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий, специальное снаряжение, верёвки и узлы; перечень должностей членов туристической группы и их обязанности, основные требования к месту привала и бивака, порядок работы на биваках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима дня в путешествии, основные требования к составлению рациона, порядок преодоления простейших препятствий.

-Основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи, географическое положение республики, основные особенности природных условий района, туристские возможности региона, флору и фауну района, опасных животных и ядовитые растения.

-Понятие о топографической карте, масштаб, условные топографические знаки; основы ориентирования по местным признакам; основы применения компаса; понятие о глазомерной съёмке.

### **Учащиеся будут уметь:**

-Составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним;

-выбирать место для привала, устанавливая палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре;

-выбирать рациональный путь движения;

-оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте;

- определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов -34 часа в год (1 час в неделю).

## **Материально-техническая база для реализации программы**

### **Место проведения:**

- спортивная площадка;

- класс (для теоретических занятий);
- комнаты для инвентаря;
- спортивный малый и большой залы;
- Лесополоса

#### **Инвентарь:**

- Палатки - 2шт
- Компас - 2шт
- Коврики - 7шт
- Топорик - 1шт
- Котлы - 2шт
- Половник - 2 шт

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1 год обучения.**

- 1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.** Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира. **Практическое занятие.** Знакомство детей с инвентарем.
- 2. Правила поведения.** История и традиции выполнения общественно полезных дел туристами. Охрана природной среды. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.
- 3. Основы туристско-бытовых навыков туриста/ Основы безопасности в природной среде.** Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лесу, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.
- 4. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.
- 5. Личная гигиена туриста.** Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.
- 6. Питьевой режим на туристской прогулке.** Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.
- 7. Групповое снаряжение и уход за ним.** Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и

назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением. Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

8. **Организация биваков и охрана природы.** Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.
9. **Установка палаток.** Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне. Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.
10. **Туристская группа на туристской прогулке.** Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.
11. **Основы топографии.** Понятие о топографической и спортивной карте. Топографическая карта. История возникновения способов изображения земной поверхности на топографических картах. Спортивная карта.
12. **Условные топографические знаки.** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Практические занятия. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Занятия на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.
13. **Ориентирование по горизонту, азимуту.** Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.
14. **Туристское и экскурсионное ориентирование.** Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды. Виды туристского ориентирования. Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению. Практические занятия. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Движение по плану (схеме).
15. **Основы первой доврачебной помощи.** Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.
16. **Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.** Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы.

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**17. Способы транспортировки пострадавшего.** Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

**18. Занятия на местности.** Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. движение по слабопересечённой и равнинной местности. Полоса препятствий пешеходного туризма. Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

**19. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

Практические занятия:

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

*Подвижные игры и эстафеты* Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, волейбол, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

*Легкая атлетика:* Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 2 – 3 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка. При возможности – плавание.

*Специальная физическая подготовка.*

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 500м до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш – броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

**20. Тестирование и диагностика.** Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Проводятся осенью. Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

## 21. Зачётный летний однодневный поход.

### 2-й год обучения

- 1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.** Туризм – средство познания своего края. Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.
- 2. Правила поведения юных туристов.** История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Проблемы охраны природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Просмотр видеофильмов об участиях в туристских состязаниях и соревнованиях. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, играх и соревнованиях. Практические занятия. Ознакомление воспитанников с сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.
- 3. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.** Основы безопасности в природной среде. Правила личной безопасности при встрече в природной среде. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде.
- 4. Личное снаряжение и уход за ним.** Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Специальное туристское снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.
- 5. Практические занятия.** Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения.
- 6. Личная гигиена юного туриста.** Соблюдение правил: «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации привалов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы.
- 7. Практические занятия.** Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитара туристской группы.
- 8. Питьевой режим на туристской прогулке.** Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке. Практические занятия. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях.
- 9. Групповое снаряжение и уход за ним.** Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение. Практические

занятия. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

10. **Организация биваков и охрана природы.** Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Охрана природы в туристском походе. Практическое занятие. Игра «Выбор местности организации бивака». Занятия на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки, разбивка лагеря. Костровой и его обязанности.
11. **Установка палаток.** Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Установка и снятие палаток. Практическое занятие. Снятие и упаковка палаток. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.
12. **Туристская группа в походном строю.** Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.
13. **Типы костров.** Основные типы и назначение туристских костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.
14. **Основы топографии.** Понятие о топографической и спортивной карте. Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.
15. **Условные топографические знаки.** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы. Практические занятия. Рисование условных знаков местности, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Занятие на местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками
16. **Компас. Ориентирование по компасу.** Знакомство с компасом. Виды компасов по их назначению. Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом. Практические занятия. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним. Занятия на местности. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.
17. **Ориентирование по плану.** Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование по горизонталям по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.
18. **Туристское и экскурсионное ориентирование.** Ориентирование на местности. Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов и пр. Занятия на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

- 19. Основы первой доврачебной помощи.** Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение повязок).
- 20. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.** Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря (медика) группы. Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.
- 21. Способы транспортировки пострадавшего.** Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.
- 22. Пешеходный туризм.** Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «мятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.
- 23. Туристские узлы и их применение.** Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.
- 24. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.** Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Основная цель утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки,). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
- 25. Тестирование и диагностика** (проводится осенью). Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения



(выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Тестирование и диагностика (проводится весной). Зачётный летний однодневный поход. Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

### **3-й год обучения**

- 1. Повторение пройденного.** Подведение итогов обучения: определение знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Постановка целей и задач на третий год обучения.
- 2. Правила поведения юных туристов.** Правила поведения: на дорогах, улицах, в общественном транспорте. Взаимопомощь в туристской походной жизни. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.
- 3. Основы безопасности в природной среде.** Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с инструментами. Правила поведения при отставании от группы, при потере ориентировки. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация». Игры по ориентированию.
- 4. Личное снаряжение и уход за ним.** Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке пищевых продуктов. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Подготовка личного снаряжения к участию в туристских соревнованиях по туризму. Практические занятия. Игра-соревнование «Собери рюкзак к туристскому походу». Ремонт личного снаряжения.
- 5. Личная гигиена юного туриста.** Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приёма пищи. Способы закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Практические занятия. Простейшие приёмы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Личная гигиена на привале.
- 6. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке.** Питьевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Занятия на местности. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе.
- 7. Групповое снаряжение и уход за ним.** Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Правила ухода за ними и их ремонт. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнение краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Практические занятия. Упаковка и распределение снаряжения между участниками туристской прогулки. Обязанности завхоза по снаряжению.
- 8. Палатки и укрытия.** Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установок палаток. Простейшие укрытия и их изготовление. Занятия на местности. Установка и снятие палатки. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки.
- 9. Туристская группа в походном строю.** Маршрут туристской группы. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Организация привалов. Взаимопомощь. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Распорядок походного дня однодневного похода.
- 10. Туристские костры.** Основные типы туристских костров. Их назначение и применение. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил

пожарной безопасности. Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурств для поддержания костра. Правила безопасности в работе кострового.

11. **Питание туристской группы.** Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд. Практическое занятие. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Занятие на местности. Приготовление пищи в полевых условиях на костре.
12. **Основы топографии.** Топографическая и спортивная карта. Топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي, сетка карты. Определение высоты на карте. Формирование навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояния по карте, перевод их в масштаб.
13. **Ориентирование по компасу, азимуту и карте.** Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование компаса. Азимут. Чтение спортивной и топографической карт. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте. Практические занятия. Ориентирование по компасу. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение карты. Занятия на местности. Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы. Движение по азимутам.
14. **Туристское и экскурсионное ориентирование.** Виды туристского ориентирования и их различия. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения, при ориентировании на местности. Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды. Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Занятие на местности – прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Занятие на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Занятие на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса».
15. **Основы первой доврачебной помощи.** Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, порезах, ушибах, мозолях, вывихах. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.
16. **Медицинские аптечки.** Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитара группы. Средства народной медицины, правила использования лекарственных трав и растений в походе, на прогулке. Способы их применения.
17. **Способы транспортировки пострадавшего.** Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке. Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие способы транспортировки пострадавшего в условиях похода. Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, полотна. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности.
18. **Спортивно-оздоровительный туризм.** Пешеходный туризм. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий.

Страховочная система. Оказание взаимопомощи в команде. Занятия на местности. Освоение индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы). Закрепление практических умений и навыков преодоления препятствий.

**19. Полоса препятствий пешеходного туризма.** Понятие «техническое препятствие»; способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные. Занятия на местности. Переправа через условное болото; подъём, переправа по бревну; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; переправа по бревну с наведёнными перилами.

**20. Основные туристские узлы,** их назначение, свойства. Схватывающие узлы. Практическое занятие. Вязка узлов по их названию и назначению. Занятия на местности. Вязка узлов по их названию и назначению. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

**21. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.** Общая физическая подготовка в оздоровлении организма. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Занятие на местности. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

**22. Зачётный поход (двухдневный).** Занятие на местности. Проведение в состязательной форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

#### 4 год обучения

**1«Туристская подготовка и основы краеведения».** Ключевые слова и основные термины: Брод, переправа, страховочная система, карабин.

Должен знать:

- не менее семи видов туризма,
- обязанности заведующего питанием, заведующего снаряжением, краеведа, фотографа, культорга, физорга, дежурных по кухне.
- Не менее шести узлов (морской, встречный, скользящий, рифовый, схватывающий, «восьмерка», булинь).
- Опасности в походе: правила техники передвижения на равнине, по поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болоту.
- Не менее шести видов животных, охраняемых государством, на территории области.
- Место расположения национальных парков и заповедников (при их наличии на территории области)
- Не менее четырех музеев города
- Не менее пяти дат из истории области;
- Не менее шести известных земляков и их вклад в развитие области и России Должен уметь в области техники туризма;
- Технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, травянистым склонам;
- Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 40-45 мин в пешем походе и 25-30 мин - в лыжном;
- Самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой
- Самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.
- Самостоятельно устанавливать и собирать палатки двух типов
- Грамотно осуществлять сушку обуви и убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь

- С помощью руководителя составлять меню и участвовать в расфасовке, упаковке продуктов, с помощью взрослого готовить пищу на костре.

литературой по краеведению, собирать и обрабатывать краеведческий материал.

**2.«Ориентирование»** ключевые слова и основные термины: топография, топографические карты, топографические знаки, масштаб, координаты, рельеф, сечение горизонтали.

Азимут, азимутальное кольцо.

Должен знать: Виды масштабов, отличительные свойства карт (возраст, масштаб, нагрузка)

- Условные знаки: населенные пункты (не менее трех), дорожная сеть (не менее четырех), растительный покров (не менее пяти), гидрография (не менее пяти), местные предметы (не менее пяти), рельеф (не менее пяти)
- Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта (азимутальное кольцо) • Правила определения азимута
- Два типа компасов (Адрианова и спортивный жидкостный)
- Четыре действия с компасом (определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки)
- Способы определения расстояния на карте (не менее Двух) • Способы измерения расстояния на местности (не менее трех)
- Длину своего среднего шага (пары шагов) во время ходьбы и бега

Должен уметь:

- определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, копировать на кальку участки топографической карты, определять координаты точки на карте. Строить на бумаге заданный азимут, измерять азимут на карте транспортиром.
- Ориентировать карту по компасу
- Определять азимут на заданный предмет (обратная засечка)
- Находить ориентир по заданному азимуту (прямая засечка)
- Проходить азимутальные отрезки
- Измерять кривые линии на карте
- Определять пройденное расстояние по затраченному времени
- Определять расстояние на глаз (по карте — с точностью до 0,5 см; на местности в пределах 100 м — с точностью до 10 м)
- Определять точку стояния на карте
- Ориентироваться по Солнцу, Луне, Полярной звезде
- Определять стороны горизонта по местным приметам (не менее четырех), культовым сооружениям
- Определять последовательность действий в случае потери ориентировки

**4.«Основы здорового образа жизни и первая помощь»** Ключевые слова и основные термины: закаливание, двигательная активность, гигиена. Вредные привычки. Аптечка, препараты, лекарства, инфекционные и хронические заболевания, первая медицинская помощь. Пострадавший, транспортировка

Должен знать:

- Причины возникновения и меры профилактики инфекционных заболеваний.
- (респираторных, кишечных)
- Каждый несет моральную ответственность за распространение инфекционного заболевания (например, заболевшему гриппом нельзя приходить на занятия)
- Опасные последствия от табакокурения, от употребления алкоголя и наркотиков
- Состав и способы хранения групповой походной и личной аптечки туриста
- Назначение основных лекарственных препаратов
- Основной алгоритм действий по оказанию доврачебной помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении электрическим током, укусах насекомых, пресмыкающихся, пищевых отравлениях

- Способы обеззараживания питьевой воды
- Способы транспортировки пострадавших (не менее четырех)

Должен уметь:

- составлять индивидуальные программы укрепления здоровья (режим дня, закаливание, ежедневные физические тренировки)
- Использовать контрастные закаливающие процедуры (обтирание, сауна, душ, бассейн)
- Избегать ситуацию пассивного курения
- Комплектовать личную и групповую походную аптечку туриста
- Накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать желудок, делать искусственное дыхание
- Изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж, переносить пострадавшего на расстояние до 500 м.

**5«Я -спасатель».** Начальный курс. Ключевые слова и основные термины:

- Выживание, катастрофа, авария, ЧС природного, техногенного, экологического и биологического характера, экологический кризис, производственная бытовая среда, опасность, безопасность, ликвидация последствий, криминогенная ситуация, самооборона.
- Респиратор, противогаз, каска.
- Крупнейшие известные в истории катастрофы
- Основные вехи создания спасательных служб
- Историю создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС в России
- Классификацию ЧС
- Причины возникновения опасных ситуаций в производственной среде
- Меры безопасности при пользовании электроэнергией и электробытовыми приборами
- Меры предосторожности при использовании химии
- Причины возникновения пожаров в помещениях и правила поведения при возникновении пожаров
- Правила поведения во время грозы
- Правила поведения на воде
- Правила обращения с огнем в лесу
- Алгоритм действий при укусе змеи, при отравлении
- Правила организации поиска и спасения людей при стихийных бедствиях, ЧС в туристских группах. Основные опасности города как искусственной среды (не менее четырех)
- Способы контроля за качеством продуктов, за соблюдением сроков их хранения
- Способы очистки воздуха и воды в квартире
- Правила поведения на транспорте и действия в случае дорожно-транспортного происшествий. Способы оповещения населения об опасности.
- Оказание помощь при поражении электротоком, помощь при отравлениях
- Пользоваться техническими средствами пожаротушения (огнетушителем), применять подручные средства (песок, брезент, одеяло)
- Оказание помощи пострадавшим при пожаре
- Владеть способами спасения и буксировки утопающего (не менее двух)
- Безопасно переходить через дорогу или пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух
- Распознавание не менее десяти ядовитых грибов, растений, оказывать первую помощь при отравлениях.

**5. «Психологическая подготовка»**

Ключевые слова и основные термины:

- Профессиональные качества спасателя, тестирование, самоанализ, готовность
- Страх, паника, воля, самообладание, решительность, выдержка, целеустремленность, конфликты ссоры, взаимоотношения
- Требования к личности спасателя и к его профессиональной подготовке
- Приемы борьбы со страхами и паникой
- Как важно воспитать в себе морально-волевые качества, необходимые спасателю •
- Способы предотвращения конфликтов и ссор в походе
- Важность развития внимания, памяти, мышления и психических процессов, необходимых спасателю

Вести личный дневник достижений

- Преодолевать чувство страха
- Дстойно выходить из конфликтных ситуаций, гасить отрицательные эмоции
- Быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач
- Дружно работать в паре, группе, коллективе
- Использовать простейшие приемы психической саморегуляции.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Практические занятия:**

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, волейбол, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

#### *Легкая атлетика*

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

#### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка. При возможности – плавание.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Практические занятия:**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 500м до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Многократное преодоление различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. ПВД.

## **5 год обучения**

Тема «**Туристская подготовка и основы краеведения**» Туристские нормативы, спортивный туризм, туристское многоборье.

Должен знать:

- Не менее семи видов туризма, обязанности заведующего питанием, заведующего снаряжением, краеведа, фотографа, культорга, физорга, дежурных по кухне
- Не менее шести узлов (морской, встречный, скользящий, рифовый, схватывающий, «восьмерка», булинь)
- Перечень личного снаряжения для однодневного и трехдневного похода; требования к нему
- Типы рюкзаков (не менее трех), спальных мешков, преимущества и недостатки
- Типы палаток (не менее двух); преимущества и недостатки
- Специальное снаряжение (веревки — основная, вспомогательная, репшнур)
- Не менее пяти типов костров и их назначение
- Меры безопасности при обращении с кипятком, основное кухонное оборудование. Объективные (не менее четырех) и субъективные (не менее шести) опасности в походе
- Правила техники передвижения на равнине, по поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болоту
- Не менее шести видов животных, охраняемых государством, на территории области
- Место расположения национальных парков и заповедников (при их наличии на территории области)
- Не менее четырех музеев города
- Не менее пяти дат из истории области не менее шести известных земляков и их вклад в развитие области и России.
- Должен уметь в области техники туризма: технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, травянистым склонам.
- Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 40-45 мин в пешем походе и 25-30 мин - в лыжном
- Самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой

Должен уметь в области хозяйственно-бытовой деятельности:

- Самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.
- Самостоятельно выбирать место для привала и ночлега
- Самостоятельно устанавливать и собирать палатки двух типов
- Самостоятельно собирать сушняк и дрова, принимать участие в заготовке дров на длительный период
- Самостоятельно сооружать и разводить костер шести типов, тушить тремя способами (песком, водой, брезентом)
- Грамотно осуществлять сушку обуви и убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь
- С помощью руководителя составлять меню и участвовать в расфасовке, упаковке продуктов, с помощью взрослого готовить пищу на костре
- Самостоятельно мыть посуду, поддерживать порядок на кухне.
- С помощью руководителя принимать участие в разработке маршрута, подготовке группового снаряжения
- Работать со справочной литературой по краеведению, собирать и обрабатывать краеведческий материал.

**2«Ориентирование»** Ключевые слова и основные термины:

- Топография, топографические карты, топографические знаки, масштаб, координаты, рельеф, сечение горизонтали
- Азимут, азимутальное кольцо.

Должен знать:

- Виды масштабов, отличительные свойства карт (возраст, масштаб, нагрузка)

- Условные знаки: населенные пункты (не менее трех), дорожная сеть (не менее четырех), растительный покров (не менее пяти), гидрография (не менее пяти), местные предметы (не менее пяти), рельеф (не менее пяти)
- Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта (азимутальное кольцо)
- Правила определения азимута
- Два типа компасов (Адрианова и спортивный жидкостный)
- Четыре действия с компасом (определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки)
- Способы определения расстояния на карте (не менее Двух) • Способы измерения расстояния на местности (не менее трех)
- Длину своего среднего шага (пары шагов) во время ходьбы и бега

Должен уметь: определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, копировать на кальку участки топографической карты, определять координаты точки на карте. Строить на бумаге заданный азимут, измерять азимут на карте транспортиром.

#### **4.«Основы здорового образа жизни и первая помощь»**

Ключевые слова и основные термины:

- Закаливание, двигательная активность, гигиена
- Вредные привычки
- Аптечка, препараты, лекарства, инфекционные и хронические заболевания, первая медицинская помощь
- Пострадавший, транспортировка

Должен знать:

- Причины возникновения и меры профилактики инфекционных заболеваний.
- (респираторных, кишечных)
- Каждый несет моральную ответственность за распространение инфекционного заболевания (например, заболевшему гриппом нельзя приходить на занятия)
- Опасные последствия от табакокурения, от употребления алкоголя и наркотиков
- Состав и способы хранения групповой походной и личной аптечки туриста
- Назначение основных лекарственных препаратов
- Основной алгоритм действий по оказанию доврачебной помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении электрическим током, укусах насекомых, пресмыкающихся, пищевых отравлениях
- Способы обеззараживания питьевой воды
- Основные способы транспортировки пострадавших (не менее четырех)
- Должен уметь: составлять индивидуальные программы укрепления здоровья (режим дня, закаливание, ежедневные физические тренировки)
- Использовать контрастные закаливающие процедуры (обтирание, сауна, душ, бассейн)
- Избегать ситуацию пассивного курения
- Комплектовать личную и групповую походную аптечку туриста
- Накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать желудок, делать искусственное дыхание
- Изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж, переносить пострадавшего на расстояние до 500 м.

#### **5 «Я - спасатель». Начальный курс**

Ключевые слова и основные термины:

- Выживание, катастрофа, авария, ЧС природного, техногенного, экологического и биологического характера, экологический кризис, производственная бытовая среда, опасность, безопасность, ликвидация последствий, криминогенная ситуация, самооборона Респиратор, противогаз, каска.



- Крупнейшие известные в истории катастрофы
- Основные вехи создания спасательных служб
- Историю создания единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС в России
- Классификацию ЧС
- Причины возникновения опасных ситуаций в производственной среде
- Меры безопасности при пользовании электроэнергией и электробытовыми приборами. Меры предосторожности при использовании химии
- Причины возникновения пожаров в помещениях и правила поведения при возникновении пожаров
- Правила поведения во время грозы
- Правила поведения на воде
- Пользоваться техническими средствами пожаротушения (огнетушителем), применять подручные средства (песок, брезент, одеяло)
- Оказание помощи пострадавшим при пожаре
- Владеть способами спасения и буксировки утопающего (не менее двух)
- Безопасно переходить через дорогу или пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух
- Распознавание не менее десяти ядовитых грибов, растений, оказывать первую помощь при отравлениях.

#### **5«Психологическая подготовка»** Ключевые слова и основные термины:

- Профессиональные качества спасателя, тестирование, самоанализ, готовность
- Страх, паника, воля, самообладание, решительность, выдержка, целеустремленность, конфликты ссоры, взаимоотношения
- Требования к личности спасателя и к его профессиональной подготовке
- Приемы борьбы со страхами и паникой
- Как важно воспитать в себе морально-волевые качества, необходимые спасателю • Способы предотвращения конфликтов и ссор в походе
- Важность развития внимания, памяти, мышления и психических процессов, необходимых спасателю

Должен уметь:

- Вести личный дневник достижений
- Преодолевать чувство страха
- Достоинно выходить из конфликтных ситуаций, гасить отрицательные эмоции
- Быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач
- Дружно работать в паре, группе, коллективе
- Использовать простейшие приемы психической саморегуляции.

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия:**

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

##### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, волейбол.

*Легкая атлетика*

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3-6 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

#### *Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка. При возможности – плавание.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия:**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 1000м до 4 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 4 до 7 км. Многократное преодаление различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Многодневный поход(5-7 дней).

#### **Формы организации внеурочной деятельности**

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

*Комбинированная форма занятий* используется чаще и включает *теоретическую:*

-) беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций  
*и практическую части:*

-) ОФП;

*Групповые занятия комбинированного типа*, включающие в себя:

- ) изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного;
- ) комплексы ОРУ;
- ) теоретические знания;
- ) элементы соревновательной деятельности;
- ) занятия оздоровительной направленности;
- ) спортивные праздники;
- ) экскурсии;
- ) ПВД

*Методы контроля и управления образовательным процессом* включают в себя:

- ) тестирование;
- ) анализ соревновательной деятельности;
- ) результаты обучающихся.

#### **Виды деятельности внеурочной деятельности**

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- информационно-познавательные (беседы, показ);
- игровая деятельность;
- досугово-развлекательная деятельность;
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
- Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Школа безопасности»**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

**Тематическое планирование  
5 класс**

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму.	1
3	Виды туристской деятельности (презентация)	1
4	Туризм в России. Изучение истории туризма, ознакомление с именами выдающихся отечественных спортсменов.	1
5	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
6	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
7	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
8	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
	<b>ОФП(6 часов)</b>	
9	ОРУ с палкой, ОРУ гантелями.	1
10	ОРУ с палкой, ОРУ гантелями.	1
11	Укрепление мышц живота	1
12	Укрепление мышц живота	1
13	Бег по пересеченной местности 500-1000м	1
14	Контрольные тесты	1
	<b>Краеведение (2 часа)</b>	
15	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1
16	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных.	1

	объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	
	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (4 часа)</b>	
17	Основные требования к месту привала и бивака.	1
18	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1
19	Основные типы костров и их назначение.	1
20	Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1
	<b>ОФП (2 часа)</b>	
21	ОРУ с набивным мячом	1
22	Эстафеты «Перекидка снаряжения»	1
	<b>Питание в туристическом походе, туристические должности (4 часа)</b>	
23	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1
24	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1
25	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в походе.	1
26	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1
	<b>Туристские слеты и соревнования (4 часа)</b>	
27	Техника безопасности. Основные сведения по подготовке и проведению соревнований	1
28	Виды туристских соревнований	1
29	Участие в туристских соревнованиях.	1
30	Участие в туристских соревнованиях.	1
	<b>Топография (1 час)</b>	
31	Понятие о масштабе карты. Оформление карт.	1
	<b>Ориентирование (1 час)</b>	
32	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определения	1
	<b>«Туристические узлы» (1 час)</b>	
33	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой».	1
	<b>Контрольные тесты (1 часа)</b>	
34	Движение группы по маршруту 1 км с использованием плана местности.	1
	Итого в год	34

### Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму.	1
2	Виды туристской деятельности (презентация)	1
3	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
	<b>ОФП (2 часа)</b>	
4	ОРУ с палкой, ОРУ гантелями.	1
5	Бег по пересеченной местности 500-1000м	1
6	<b>Краеведение (2 часа)</b>	
7	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.(3 часа)</b>	
9	Основные требования к месту привала и бивака.	1
10	Основные типы костров и их назначение.	1

11	Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1
	<b>ОФП (1 час)</b>	
12	Эстафеты «Перекидка снаряжения»	1
	<b>Питание в туристическом походе, туристические должности (3 часа)</b>	
13	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1
14	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1
15	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1
	<b>Топография (3 часа)</b>	
16	Понятие о масштабе карты. Оформление карт.	1
17	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
18	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
	<b>Ориентирование (5 часов)</b>	
19	Азимут и его определения	1
20	Азимут и его определения	1
21	Ориентирование по местным предметам.	1
22	Ориентирование по местным предметам.	1
23	Ориентирование по местным предметам.	
24	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)</b>	
25	Личная гигиена туриста. Гигиена тела, одежды и обуви.	1
26	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
27	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
28	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травмах (практика)	1
29	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травмах (практика)	1
	<b>«Туристические узлы»(3 часа)</b>	
30	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
31	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
32	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
	<b>Контрольные тесты (2 часа)</b>	
33	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
34	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
	Итого в год	34

### Тематическое планирование

#### 7 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму.	1

2	Виды туристской деятельности (презентация)	1
3	Личное и групповое снаряжение. Описание содержание личного и группового снаряжения туриста	1
	<b>ОФП (2 часа)</b>	
4	ОРУ с палкой, ОРУ гантелями.	1
5	Бег по пересеченной местности 500-1000м	1
6	<b>Краеведение (2 часа)</b>	
7	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.(3 часа)</b>	
9	Основные требования к месту привала и бивака.	1
10	Основные типы костров и их назначение.	1
11	Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1
	<b>ОФП (1 час)</b>	
12	Эстафеты «Перекладка снаряжения»	1
	<b>Питание в туристическом походе, туристические должности (3 часа)</b>	
13	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1
14	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1
15	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1
	<b>Топография (3 часа)</b>	
16	Понятие о масштабе карты. Оформление карт.	1
17	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
18	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
	<b>Ориентирование (5 часов)</b>	
19	Азимут и его определения	1
20	Азимут и его определения	1
21	Ориентирование по местным предметам.	1
22	Ориентирование по местным предметам.	1
23	Ориентирование по местным предметам.	
24	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)</b>	
25	Личная гигиена туриста. Гигиена тела, одежды и обуви.	1
26	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
27	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
28	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травм (практика)	1
29	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травм (практика)	1
	<b>«Туристические узлы»(3 часа)</b>	
30	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
31	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
32	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Прямой», «ткацкий».	1
	<b>Контрольные тесты (2 часа)</b>	
33	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1

34	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
	Итого в год	34

### Тематическое планирование

#### 8 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму.	1
	<b><i>ОФП (3 часа)</i></b>	
2	Бег по пересеченной местности 500-1000м	1
3	Эстафеты «Перекидка снаряжения»	1
4	Эстафеты «Перекидка снаряжения»	1
5		
6	<b><i>Краеведение (2 часа)</i></b>	
7	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
	<b><i>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.(4 часа)</i></b>	
5	Основные требования к месту привала и бивака.	1
6	Основные требования к месту привала и бивака.	1
7	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1
8	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1
	<b><i>Питание в туристическом походе, туристические должности (2 часа)</i></b>	
9	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1
10	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1
	<b><i>Топография (4 часа)</i></b>	
11	Различия топографических и спортивных карт	1
12	Различия топографических и спортивных карт	1
13	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
14	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
	<b><i>Ориентирование (4 часа)</i></b>	
15	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	1
16	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	1
17	Способы измерения расстояний по карте.	1
18	Способы измерения расстояний по карте.	1
	<b><i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)</i></b>	
19	Состав медицинской аптечки, ее хранения при транспортировке.	1
20	Состав медицинской аптечки, ее хранения при транспортировке	1
21	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе.	1
22	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травмах (практика)	1
23	Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных простых травмах (практика)	1
24	Оказание помощи утопающему, обмороженному пораженному электрическим током.	1
25	Наложение повязок.	1
26	Наложение повязок.	1
	<b><i>«Туристические узлы» (5 часов)</i></b>	
27	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный»,	1

	«Восьмерка».	
28	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Булинь».	1
29	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Грепвайн».	1
30	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Брамшкотовый».	1
31	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Брамшкотовый».	1
	<b>Контрольные тесты (3 часа)</b>	
32	Динамика общего физического развития воспитанников.	1
33	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
34	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
	Итого в год	34

### Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму.	1
2	Виды туристской деятельности (презентация)	1
3	Туризм в России. Изучение истории туризма, ознакомление с именами выдающихся отечественных спортсменов.	1
	<b>Краеведение (2 часа)</b>	
4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
5	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. (презентация)	1
	<b>Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (4 часа)</b>	
6	Основные требования к месту привала и бивака.	1
7	Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1
8	Основные типы костров и их назначение.	1
9	Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1
	<b>ОФП (2 часа)</b>	
10	ОРУ с набивным мячом	1
11	Бег по пересеченной местности 1000м	1
	<b>Питание в туристическом походе, туристические должности (3 часа)</b>	
12	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1
13	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в походе.	1
14	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1
	<b>Туристские слеты и соревнования (3 часа)</b>	
15	Техника безопасности. Основные сведения по подготовке и проведению соревнований.	1
16	Виды туристских соревнований.	1
17	Участие в туристских соревнованиях.	1
	<b>Топография (3 часа)</b>	
18	Понятие о масштабе карты. Оформление карт.	1
19	Различия топографических и спортивных карт	1



20	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.	1
	<b>Ориентирование (4 часа)</b>	
21	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров.	1
22	Способы измерения расстояний по карте.	1
23	Способы измерения расстояний по карте.	1
24	Ориентирование по местным предметам.	1
	<b>ОФП (2 часа)</b>	
25	Сдача нормативов (Отжимание, подтягивание, пресс)	1
26	Бег через препятствия 30 м.	1
	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (3 часа)</b>	
27	Состав медицинской аптечки, ее хранения при транспортировке.	1
28	Правила оказания доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе.	1
29	Оказание помощи утопающему, обмороженному пораженному электрическим током.	1
	<b>«Туристические узлы» (2 часа)</b>	
30	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Брамшкотовый».	1
31	Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «Встречный», «Булинь».	1
	<b>Контрольные тесты(3 часа)</b>	<b>1</b>
32	Динамика общего физического развития воспитанников.	1
33	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
34	Движение группы по маршруту 1-2 км с использованием плана местности.	1
	Итого в год	34

### Список литературы

1. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. М.:ЦДЮТур, 2006.
2. Планета — наш дом: учебная хрестоматия для дошкольников и младших школьников. / Сост. И.Г. Белавина, Н.Г Найденская. - М.: Лайда, 2009.
3. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 2008.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. - 108 с. 5. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 2008.
5. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краёведческих знаний в школе- М.: ЦДЮТ РФ, 2007.
7. Плешаков А.А. Программа "Природа и мы"
8. Симонова Л.П. Ключи от природы. Учебно-метод. пособие. - М.: Агар, 2007.
9. Волович В. Г. «Энциклопедия выживания», Москва, «Терра- Книжный клуб», 2001 год.
10. Гостюшин А. В., Шубина С. И. «Азбука выживания», Москва, «Знание»,1995 год