

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 11
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 4»
Е.В. Федорова
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования»
физкультурно-спортивная направленность,
ознакомительный уровень сложности

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор составитель программы:
Путова Ю. П.
Педагог: Путова Ю.П.

Великий Новгород
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования»- **программа ознакомительного уровня**

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей отражает **физкультурно - оздоровительную направленность**.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 и реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №4» Великого Новгорода.

НОВИЗНА: в основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно - демократический, концептуально - методологический, системно - целостный (системно – интегрированный), творчески развивающий, личностно - ориентированный, созидающе – деятельностный. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук. Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности. Человек, который хорошо знает природу, свободно читает её закрытые для непривычного глаза «письмена».

Туризм воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

АКТУАЛЬНОСТЬ: в курсе используются современные космические технологии, данные которых можно применять для сравнения, как было, и что и как изменяется. Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Основные направления и содержание деятельности.

Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

ЗАДАЧИ:

1. в области образования

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. в области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке
- гуманное отношение к окружающему миру
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости

3. в области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями)
- участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 1 год

Количество часов в год - 68 часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 40 минут каждое занятие.

Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания кабинета.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ:

Программа предназначена для детей 10-15 лет.

КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ:

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы и формы работы:**

- Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы:

- проведение соревнований по спортивному ориентированию
- участие в туристических слётах
- участие в военно-спортивных играх
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы
- участие в экскурсиях и однодневных походах
- проведение экологических акций в пригородных районах и самом городе

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СТАРТОВОЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В процессе обучения предусмотрены теоретические зачёты и практические отчёты за время походов и экскурсий, обсуждение докладов и рефератов по изучаемым темам и предложенным проектам.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения учащиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

В конце обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки сроков реализации программы и изменений в календарном учебном графике.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (летние походы, соревнования) – май, июнь.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проводятся:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинги;
- школьные, городские соревнования.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационный период (одна неделя)	-	-	-	
2	Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	2	1	1	Сдача нормативов по ОФП
3	Определение расстояний простейшими способами («походные эталоны»).	4	1	3	Тестирование
4	Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам.	4	2	2	Доклад
5	Поход выходного дня	10	3	7	Презентация, видео- и фотоматериалы
5.1	Организация и подготовка похода.	8	2	6	
5.2	Анализ похода и его итоги	2	1	1	
6	Топография и ориентирование	8	3	5	Зачёт
7	Краеведение. История Новгорода и Новгородской области. Выполнение краеведческих заданий.	8	4	4	Доклады, презентации
8	Физическая подготовка (учебные соревнования, спортивные игры на природе). Туристская техника.	16	2	14	Сдача нормативов
9	Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности	8	2	6	Тестирование, отчёт
10	Зелёная аптека. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.	8	3	5	Тестирование, доклады.
	Итого:	68	21	47	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Тема № 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного образа жизни. (1 час)

Практика: Диагностика общей физической подготовки учащихся, разучивание простого комплекса физических упражнений. (1 час)

2. Тема № 2. Определение расстояний простейшими способами – 4 часа

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и

авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) (1 час)

Практика: Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). (3 часа)

3. Тема № 3. Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам. Ориентир по аэрофотоснимкам – 4 часа.

Теория: Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. (2 часа)

Практика: Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. (2 часа)

4. Тема № 4. Поход выходного дня – 10 часов.

Организация и подготовка похода – 8 часов.

Теория: Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.

Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. (2 часа)

Практика: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. (6 часов)

После похода анализ его и итоги – 2 часа.

Теория: Обсуждение выявленных проблем (1 час)

Практика: Просмотр видео- и фотоматериалов (1 час)

5. Тема № 5. Топография и ориентирование – 8 часов.

Теория: Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Компас и его устройство. (3 часа)

Практика: Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. (5 часов)

6. Тема № 6. Краеведение. История Новгорода и Новгородской области. Выполнение краеведческих заданий – 8 часов.

Теория: Великий Новгород как древний русский город, изменения в топографии края, связанные с историческими фактами. (4 часа)

Практика: Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. (4 часа)

7. Тема № 7. Физическая подготовка. Туристская техника – 16 часов.

Теория: Правила безопасности при занятиях физической подготовкой. Правила подвижных спортивных игр. (2 часа)

Практика: Подъём и спуск спортивным способом. Преодоление препятствий. Переправа по бревну и параллельно натянутым верёвкам. Преодоление условного «болота». Вязка узлов. Игры на местности. (14 часов)

8. Тема № 8. Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности – 8 часов.

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение

временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. (2 часа)

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Поход с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. (6 часов)

9. Тема № 9. Зелёная аптека и доврачебная помощь – 8 часов.

Теория: Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках лекарственные и ядовитые растения края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Состав походной аптечки. (3 часа)

Практика: Умение отличать в походе, на экскурсии лекарственные и ядовитые растения края. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. (5 часа)

ОРГАНИЗАЦИОННО — ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Для проведения таких занятий необходим специально оборудованный класс.

На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Средства обучения

Используется поэтажная план-схема здания школы, на которой нанесены дистанции соревнований. План-схема черно-белая или цветная, карты-схемы территорий школьных участков, дворов, скверов, детских площадок, стадионов и т.п. (желательно в цветном варианте), цветные карты парков, больших скверов, лесных окраин населенных пунктов, выполненные в условных знаках международной федерации ориентирования.

Вспомогательными средствами обучения в данной методике являются маршрутные программированные листы (эвристики) и “контрольники” (основа действий каждого спортсмена на маршруте).

Маршрутные программированные листы – это поэтапное описание прохождения каждого из учебных маршрутов с перечислением наиболее характерных ориентиров, встречающихся на трассе, подробным растолкованием действий спортсменов – ориентировщиков на перегонах и в районах КП.

“Контрольники” – это количество использованных маршрутных листов (чем меньше, тем лучше).

Все карты, схемы, планы должны быть в количестве 3-4 единиц на группу. Степень их использования - 36% от продолжительности программы.

Основные требования к местности и дистанциям во время занятий с детьми.

Местность для упражнений с элементами ориентирования и проведения соревнований по ориентированию (полигон) должна соответствовать возрасту, уровню квалификации и физической подготовленности участников. Не должно быть участков,

представляющих опасность для жизни учащихся, район должен быть ограничен со всех сторон.

Требования к дистанциям.

1. Рисунок трассы по форме: треугольник, четырехугольник, прямоугольник, трапеция, ромб.
2. Контрольные пункты располагаются равномерно. Первый КП – недалеко от старта. Большие ориентиры – впереди или после КП. Из точки КП не должно быть видно лишней информации, только необходимая. Не должно быть никаких параллельных или аналогичных ситуаций.
3. Ориентиры – крупные, понятные, хорошо заметные на местности и хорошо читаемые на карте объекты, единственные в этом районе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие. Введение в образовательную программу (2 часа)								
1	сентябрь	8	14.00 – 14.40	лекция	1	Значение туризма и спортивного ориентирования	кабинет	собеседование
2	сентябрь	8	14.50 – 15.30	тренировка	1	Диагностика общей физической подготовки учащихся	спортивная площадка	Сдача нормативов по ОФП
Определение расстояний простейшими способами (4 часа)								
3	сентябрь	15	14.00 – 14.40	лекция	1	Приближённые измерения на местности. Походные эталоны	кабинет	Тестирование
4	сентябрь	15	14.50 – 15.30	практическое занятие	1	Измерение расстояний на карте и на местности	кабинет	Планы, схемы
5	сентябрь	22	14.00 – 14.40	практическое занятие	1	Создание простейших планов и схем (класса, этажа)	кабинет, рекреация	
6	сентябрь	22	14.50 – 15.30	практическое занятие	1	Создание простейших планов и схем (школьной территории)	школьная территория	
Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам (4 часа)								
7	сентябрь	29	14.00 – 14.40	семинар	1	Определение сторон горизонта по Солнцу.	кабинет	Доклады, сообщения.
8	сентябрь	29	14.50 – 15.30	семинар	1	Ориентирование по Луне и звёздам.	кабинет	
9	октябрь	6	14.00 – 14.40	игра	1	Ориентирование по местным признакам.	школьная территория	
10	октябрь	6	14.50 – 15.30	игра	1	Ориентирование без компаса и карты.	школьная территория	
Поход выходного дня (10 часов)								

11	октябрь	13	14.00 – 14.40	инструктаж	1	Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе.	кабинет	Презентация, видео- и фотоматериалы
12	октябрь	13	14.50 – 15.30	инструктаж	1	Возможные опасности при движении.	кабинет	
13	октябрь	20	14.00 – 19.00	поход	1	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	Новгородский район	
14	октябрь	20		поход	1	Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.	Новгородский район	
15	октябрь	20		поход	1	Чтение объектов с линейных ориентиров.	Новгородский район	
16	октябрь	20		поход	1	Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	Новгородский район	
17	октябрь	20		поход	1	Кратчайшие пути, срезки.	Новгородский район	
18	октябрь	20		поход	1	Экологическая культура в пути и на месте стоянки.	Новгородский район	
19	октябрь	27	14.00 – 14.40	дискуссия	1	Анализ итогов похода. Обсуждение выявленных проблем.	кабинет	
20	октябрь	27	14.50 – 15.30	дискуссия	1	Анализ итогов похода. Просмотр видео- и фотоматериалов.	кабинет	
Топография и ориентирование (8 часов)								
21	ноябрь	16	14.00 – 14.40	лекция	1	Масштаб карты (численный, именованный и линейный).	кабинет	Зачёт
22	ноябрь	16	14.50 – 15.30	чтение карты	1	Условные знаки спортивной карты и чтение карты.	кабинет	
23	ноябрь	23	14.00 – 14.40	лекция	1	Компас и его устройство.	кабинет	

24	ноябрь	23	14.50 – 15.30	чтение карты	1	Работа с компасом и картой.	школьная территория	
25	ноябрь	30	14.00 – 14.40	практическое занятие	1	Определение по компасу азимута.	школьная территория	
26	ноябрь	30	14.50 – 15.30	практическое занятие	1	Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.	школьная территория	
27	декабрь	7	14.00 – 14.40	практическое занятие	1	Ориентирование по карте и схеме.	школьная территория	
28	декабрь	7	14.50 – 15.30	составление плана	1	Ориентирование по карте и схеме. Уточнение схем.	школьная территория	
Краеведение. История Новгорода и Новгородской области (8 часов)								
29	декабрь	14	14.00 – 14.40	семинар	1	Великий Новгород как древний русский город.	кабинет	Доклады, презентации
30	декабрь	14	14.50 – 15.30	семинар	1	Изменения в топографии края, связанные с историческими фактами.	кабинет	
31	декабрь	21	14.00 – 14.40	семинар	1	Изменения в топографии города.	кабинет	
32	декабрь	21	14.50 – 15.30	игра-викторина	1	Ономастика, топонимы, урбанонимы, годонимы...	кабинет	
33	январь	18	14.00 – 14.40	дискуссия, планирование	1	Подготовка экскурсии по микрорайону.	кабинет	
34	январь	25	14.00 – 16.20	экскурсия	1	Проведение экскурсии по микрорайону.	микрорайон	
35	январь	25		экскурсия	1	Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала.	микрорайон	
36	январь	25		экскурсия	1	Ведение полевого дневника.	микрорайон	
Физическая подготовка. Туристская техника (16 часов)								

37	февраль	1	14.00 – 14.40	инструктаж	1	Правила безопасности при занятиях физической подготовкой.	кабинет	Сдача нормативов, соревнования
38	февраль	1	14.50 – 15.30	инструктаж	1	Правила подвижных спортивных игр.	кабинет	
39	февраль	8	14.00 – 14.40	тренировки	1	Подъём и спуск спортивным способом.	школьная территория	
40	февраль	8	14.50 – 15.30	тренировки	1	Преодоление препятствий.	школьная территория	
41	февраль	15	14.00 – 14.40	тренировки	1	Переправа по бревну и параллельно натянутым верёвкам.	школьная территория	
42	февраль	15	14.50 – 15.30	тренировки	1	Преодоление условного «болота».	школьная территория	
43	февраль	22	14.00 – 14.40	тренировки	1	Вязка узлов.	школьная территория	
44	февраль	22	14.50 – 15.30	игра	1	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	школьная территория	
45	март	1	14.00 – 14.40	игра	1	Эстафеты с преодолением препятствий.	школьная территория	
46	март	1	14.50 – 15.30	игра	1	Эстафеты с прыжками и бегом в различной комбинации.	школьная территория	
47	март	15	14.00 – 14.40	игра	1	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.	школьная территория	
48	март	15	14.50 – 15.30	игра	1	Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.	школьная территория	
49	март	22	14.00 – 14.40	тренировки	1	Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.	школьная территория, микрорайон	
50	март	22	14.50 – 15.30	тренировки	1	Упражнения для развития силы	школьная	

						и силовой выносливости.	территория	
51	апрель	12	14.00 – 14.40	тренировки		Упражнения на развитие быстроты.	школьная территория	
52	апрель	12	14.50 – 15.30	игра		Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.	школьная территория	
Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах (8 часов)								
53	апрель	19	14.00 – 14.40	инструктаж	1	Личное и групповое туристское снаряжение.	кабинет	Тестирование, отчёт
54	апрель	19	14.50 – 15.30	инструктаж	1	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	кабинет	
55	апрель	26	14.00 – 14.40	тренировки	1	Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств.	школьная площадка	
56	май	10	14.00 – 18.10	поход	1	Упражнения для развития выносливости.	Новгородский район	
57	май	10		поход	1	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.	Новгородский район	
58	май	10		поход	1	Использование мелкомасштабной и крупномасштабной карты.	Новгородский район	
59	май	10		поход	1	Бег с картой.	Новгородский район	
60	май	10		поход	1	Физическая подготовка, направленная на воспитание ловкости, силовой выносливости.	Новгородский район	
Зелёная аптека и доврачебная помощь (8 часов)								

61	май	17	14.00 – 14.40	лекция	1	Лекарственные и ядовитые растения края.	кабинет	Тестирование, доклады.
62	май	17	14.50 – 15.30	лекция	1	Съедобные грибы и ядовитые.	кабинет	
63	май	24	14.00 – 14.40	лекция	1	Состав походной аптечки.	кабинет	
64	май	24	14.50 – 15.30	практическое занятие	1	Меры предупреждения переутомления. Основы самомассажа.	кабинет	
65	май	31	14.00 – 17.20	поход	1	Оказать помощи при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава.	Новгородский район	
66	май	31		поход	1	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых.	Новгородский район	
67	май	31		поход	1	Простейшие повязки.	Новгородский район	
68	май	31		поход	1	Транспортировка пострадавшего.	Новгородский район	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г

Для учащегося:

К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.