Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская основная общеобразовательная школа»

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
Протокол № 1 от 27 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы_____ С. А. Третьяков
Приказ № 117 от 28 августа 2020 г.

Третьяков Сергей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Третьяков Сергей Анатольевич
Дата: 2022.03.01 20:51:41 +07'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивно-туристический клуб «Ирбис»»
для 5 – 9 классов
на 350 часов

Составитель: Шошина М. Ю.,
преподаватель-организатор ОБЖ

2020 год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивно-туристический клуб «Ирбис»»

Личностные результаты:

Обучающиеся должны обладать следующими ***качествами***:

— инициативностью;
— аккуратностью;
— коммуникабельностью;
— целеустремлённостью;
— самокритичностью;
— творческой активностью;
— способностью к оказанию взаимопомощи;
— самостоятельностью;
— исполнительностью;
— способностью к взаимодействию в команде;
— физической активностью;
— выносливостью;
— упорством в достижении поставленных целей;
— уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
— милосердием, заботой о старших и младших;
— экологической культурой;
— любовью к своей малой родине;
— трудолюбием.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся должны ***уметь***:

— общаться с людьми;
— вести исследовательские краеведческие записи;
— систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
— составлять справочную картотеку;
— вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
— выступать с докладами;
— оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
— работать с научно-популярной литературой;
— осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
— соблюдать правила личной гигиены;
— овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
— ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
— рисовать планы местности;
— выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
— владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзаком;
— владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся должны ***знать***:

— основные этапы истории туризма;

— основные виды туризма;
— основные социальные функции туризма и краеведения;
— ведущие музеи, исторические и памятные места своего района и города;
— историю своей школы, её традиции;
— основные вехи истории родного края;
— жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
— азбуку туристско-краеведческой деятельности;
— правила поведения в музеях и других общественных местах;
— сущность и специфические особенности организации путешествий;
— основы методики проведения поисково-исследовательской работы;
— основы методики оформления краеведческого исследования;
— основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
— основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
— основные виды растительного и животного мира своего края;
— способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
— способы охраны природы в туристском путешествии.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивно-туристический клуб «Ирбис»»

Введение (15 часов)

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя. Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах укрепляет костномышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

История туризма в России и Кузбассе.

Виды туризма.

Правила поведения туристов (25 часов)

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во вне урочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее.

Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.

Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести туриста»:

— юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;
— юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо

подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

— юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

— юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Обязанности санинструктора туристской группы.

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Азбука туристско-бытовых навыков (125 часов)

Общественно полезные и личностно значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках.

Должностно-ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года.

Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки). Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака: оборудование кострища, место для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы.

Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники). Паракорд, его

назначение, способы использования паракорда в походе и быту. Способы вязки браслетов, поясов и темляков из паракорда. Микрокорд.

Системы безопасности туристов. Обвязки, карабины, веревки, жумары, пантины, полиспас. Подъем и спуск по веревке. Преодоление препятствий. Передвижение в группе и в связке.

Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Я, моё тело и моё здоровье (25 часов)

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Зарядка. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитара туристской группы.

Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия. Роль родителей и обучающегося в ведении дневника.

Азбука туристского ориентирования (25 часов)

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Выявление представлений обучающихся о своём доме (квартире), школе и школьном дворе; на значении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке.

Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных на школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки.

Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

Карты и масштаб. Географические, топографические и спортивные карты. Топографические знаки.

В гостях у путешественников — героев сказок, литературных произведений, фильмов (15 часов)

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др.

Просмотр фильмов: «Пленники барсова ущелья», «Изгой», «Робинзон Крузо», «Высота», «Вертикальный предел», «Вертикаль» и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на

летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др.

Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

«Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года (25 часов)

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Создание рисунков на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Рисунки о том, что или кого увидели юные путешественники на туристской прогулке, во время экскурсии в парк.

Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, сбор отпечатков, следов животных и птиц, сбор лекарственных растений и пр.). Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать объекты экскурсии (растения, животных, птиц и следы их жизнедеятельности). Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой. Рассказы знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

Азбука путешественника (25 часов)

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения и с рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий.

Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. При- валы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником. Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Оказание первой доврачебной помощи (70 часов)

Принципы оказания первой помощи при неотложных ситуациях.

Кровотечения и раны. Обморожения и ожоги. Переломы, вывихи, растяжения и надрывы связок. Сотрясение мозга.

Способы транспортировки пострадавших. Носилки. Изготовление носилок из подручных средств. Иммобилизация конечностей. Изготовление шин из подручных средств.

Дисмургия. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Общефизическая подготовка (350 часов)

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями.

Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзачке. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без рюкзака и с рюкзаком). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Управление лыжами на месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднимание носков лыж.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; соревнования на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 2–5 кг; передвижение в среднем темпе.

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

Зачётные мероприятие (вне сетки часов)

Однодневные походы, многодневные походы, походы выходного дня.

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (5 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна.

Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола.

Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники

безопасности.

Выполнение обязанностей в системе должностно-ролевого самоуправления.

Подвижные игры на местности. Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья». Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
	Введение	**3**	**3**	**0**	кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма; выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях; понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.
	Правила поведения юных путешественников	**5**	**5**	**0**	понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу); понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями; соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря; выполнять обязанности завхоза по снаряжению; выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе; соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»; соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды; выполнять обязанности санинструктора туристской группы.
	Азбука туристско-бытовых навыков	**25**	**12**	**13**	выполнять туристские и краеведческие должностно-ролевые обязанности членов туристской группы; подбирать необходимое личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии или однодневном походе с учётом сезона года и погодных условий; соблюдать требования гигиены по уходу за личным снаряжением; упаковывать личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии; осуществлять регулирование рюкзачка для туристских прогулок, путешествий; соблюдать правила и требования упаковки снаряжения в рюкзачке; подбирать необходимое групповое снаряжение для туристских прогулок и однодневных походов, экскурсий; соблюдать требования по охране природы в туристской прогулке, походе или на экскурсии; характеризовать назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними; овладевать технологиями производства элементарного ремонта личного снаряжения; овладевать технологиями сервировки походного стола; овладевать технологиями установки палатки или тента для укрытия в непогоду; характеризовать назначение основных типов туристских костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и овладеть технологиями их сооружения; характеризовать назначение и свойства основных туристских узлов; соблюдать требования гигиены и санитарии при заборе воды для питья, мытье посуды и хозяйственных нуждах; взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности; выявлять и устранять ошибки при вязке узлов, установке палатки, упаковке рюкзачка, уходе за личным

					снаряжением и т. п.; оказывать помощь при обустройстве бивака; правильно подбирать лыжи и лыжные палки, снаряжение для участия в лыжной туристской прогулке; соблюдать правила пожарной безопасности и охраны природы; овладевать навыками заготовки хвороста и валежника для костра; овладевать элементарными навыками разведения костра
	Я, моё тело и моё здоровье	**5**	**4**	**1**	соблюдать правила личной гигиены при занятиях туризмом; выполнять комплекс физических упражнений для утренней зарядки; осваивать навыки ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; взаимодействовать в процессе подвижных игр, в игровой и соревновательной деятельности; овладевать навыками ходьбы по пересечённой местности, ходьбы на лыжах с грузом-рюкзаком; соблюдать питьевой режим во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и прогулки; осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.
	Азбука туристского ориентирова-ния	**5**	**2**	**3**	выявлять характерные особенности своего дома (квартиры), школы и школьного двора; определять назначение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора, выявлять различия в их назначении; пересказывать маршрут движения; определять стороны горизонта; измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу; ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке; читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности; организовывать движение по карте (плану) местности; выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета; осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности; проявлять внимательность и сосредоточенность; соблюдать правила работы с компасом и картой; проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б.
	В гостях у путешественн иков — героев сказок	**3**	**3**	**0**	описывать и характеризовать сказочных персонажей как путешественников; выявлять положительные и отрицательные качества сказочных героев-путешественников; выявлять и описывать способы преодоления естественных препятствий сказочными персонажами; участвовать в сюжетно-ролевой театрализованной игре; примерять на себя качества сказочных персонажей; оценивать деятельность сказочных персонажей, формулировать выводы; формировать личностные качества: смелость, решительность, настойчивость, общительность, доброту, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, отзывчивость и др.
	Путешествие во времена года	**5**	**2**	**3**	осваивать методы организации наблюдений в природной среде за объектами животного и растительного мира; осваивать алгоритмы выполнения исследовательских краеведческих заданий; взаимодействовать в звеньях, группах «знатоков» при выполнении исследовательских краеведческих заданий; обучать универсальным умениям: управлять эмоциями в процессе экскурсий и наблюдений, организовывать

					наблюдения за природными явлениями; обучать умению формулировать вопросы к экскурсоводу; развивать усидчивость, аккуратность, внимательность, наблюдательность, последовательность; осваивать навыки ведения дневников наблюдений (впечатлений); изготавливать различные поделки из природных материалов (листьев деревьев, сучьев, плодов и т. п.); организовывать наблюдения за следами жизнедеятельности птиц и животных; оценивать сезонные изменения в природе, поведении птиц и животных; пересказывать и составлять тексты по результатам наблюдений за природными объектами на экскурсии; формулировать вопросы, возникающие в ходе экскурсий, прогулок; овладевать навыками передвижения пешком (на лыжах) по дорожно-тропиночной сети на экскурсии; исследовать в процессе наблюдений природных объектов фауны и флоры; группировать объекты природы по признакам: деревья, кустарники, травы; птицы, животные, насекомые и т. п.
	Азбука путешественника	**5**	**1**	**4**	самостоятельно наблюдать погодные условия и описывать их; осваивать универсальные умения по передвижению пешком или на лыжах с грузом-рюкзаком; осваивать навыки и технику преодоления естественных препятствий при передвижении пешком с грузом и без; осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; выявлять характерные ошибки при передвижении пешком или на лыжах с грузом; проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; соблюдать правила техники безопасности при передвижении на местности; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах при транспортировке груза в рюкзачке; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций на лыжах различными способами передвижения; применять правила подбора одежды для занятий туризмом с учетом состояния погоды и сезона года; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на местности на лыжах; организация командного взаимодействия в играх на местности, в эстафетах.
	Оказание первой доврачебной помощи	**14**	**10**	**4**	овладевать навыками оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях; уметь характеризовать простые травмы и оказывать необходимую доврачебную помощь.
	Общефизическая подготовка	**70**	**0**	**70**	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
	Введение	**3**	**3**	**0**	кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма; выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях; понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.
	Правила поведения юных путешественников	**5**	**5**	**0**	понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу); понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями; соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря; выполнять обязанности завхоза по снаряжению; выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе; соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»; соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды; выполнять обязанности санинструктора туристской группы.
	Азбука туристско-бытовых навыков	**25**	**12**	**13**	выполнять туристские и краеведческие должностно-ролевые обязанности членов туристской группы; подбирать необходимое личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии или однодневном походе с учётом сезона года и погодных условий; соблюдать требования гигиены по уходу за личным снаряжением; упаковывать личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии; осуществлять регулирование рюкзачка для туристских прогулок, путешествий; соблюдать правила и требования упаковки снаряжения в рюкзачке; подбирать необходимое групповое снаряжение для туристских прогулок и однодневных походов, экскурсий; соблюдать требования по охране природы в туристской прогулке, походе или на экскурсии; характеризовать назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними; овладевать технологиями производства элементарного ремонта личного снаряжения; овладевать технологиями сервировки походного стола; овладевать технологиями установки палатки или тента для укрытия в непогоду; характеризовать назначение основных типов туристских костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и овладеть технологиями их сооружения; характеризовать назначение и свойства основных туристских узлов; соблюдать требования гигиены и санитарии при заборе воды для питья, мытье посуды и хозяйственных нуждах; взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности; выявлять и устранять ошибки при вязке узлов, установке палатки, упаковке рюкзачка, уходе за личным снаряжением и т. п.; оказывать помощь при обустройстве бивака;

					правильно подбирать лыжи и лыжные палки, снаряжение для участия в лыжной туристской прогулке; соблюдать правила пожарной безопасности и охраны природы; овладевать навыками заготовки хвороста и валежника для костра; овладевать элементарными навыками разведения костра
	Я, моё тело и моё здоровье	**5**	**4**	**1**	соблюдать правила личной гигиены при занятиях туризмом; выполнять комплекс физических упражнений для утренней зарядки; осваивать навыки ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; взаимодействовать в процессе подвижных игр, в игровой и соревновательной деятельности; овладевать навыками ходьбы по пересечённой местности, ходьбы на лыжах с грузом-рюкзаком; соблюдать питьевой режим во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и прогулки; осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.
	Азбука туристского ориентирова-ния	**5**	**2**	**3**	выявлять характерные особенности своего дома (квартиры), школы и школьного двора; определять назначение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора, выявлять различия в их назначении; пересказывать маршрут движения; определять стороны горизонта; измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу; ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке; читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности; организовывать движение по карте (плану) местности; выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета; осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности; проявлять внимательность и сосредоточенность; соблюдать правила работы с компасом и картой; проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б.
	В гостях у путешественн иков — героев сказок	**3**	**3**	**0**	описывать и характеризовать сказочных персонажей как путешественников; выявлять положительные и отрицательные качества сказочных героев-путешественников; выявлять и описывать способы преодоления естественных препятствий сказочными персонажами; участвовать в сюжетно-ролевой театрализованной игре; примерять на себя качества сказочных персонажей; оценивать деятельность сказочных персонажей, формулировать выводы; формировать личностные качества: смелость, решительность, настойчивость, общительность, доброту, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, отзывчивость и др.
	Путешествие во времена года	**5**	**2**	**3**	осваивать методы организации наблюдений в природной среде за объектами животного и растительного мира; осваивать алгоритмы выполнения исследовательских краеведческих заданий; взаимодействовать в звеньях, группах «знатоков» при выполнении исследовательских краеведческих заданий; обучать универсальным умениям: управлять эмоциями в процессе экскурсий и наблюдений, организовывать наблюдения за природными явлениями; обучать умению формулировать вопросы к экскурсоводу;

					развивать усидчивость, аккуратность, внимательность, наблюдательность, последовательность; осваивать навыки ведения дневников наблюдений (впечатлений); изготавливать различные поделки из природных материалов (листьев деревьев, сучьев, плодов и т. п.); организовывать наблюдения за следами жизнедеятельности птиц и животных; оценивать сезонные изменения в природе, поведении птиц и животных; пересказывать и составлять тексты по результатам наблюдений за природными объектами на экскурсии; формулировать вопросы, возникающие в ходе экскурсий, прогулок; овладевать навыками передвижения пешком (на лыжах) по дорожно-тропиночной сети на экскурсии; исследовать в процессе наблюдений природных объектов фауны и флоры; группировать объекты природы по признакам: деревья, кустарники, травы; птицы, животные, насекомые и т. п.
	Азбука путешественника	**5**	**1**	**4**	самостоятельно наблюдать погодные условия и описывать их; осваивать универсальные умения по передвижению пешком или на лыжах с грузом-рюкзаком; осваивать навыки и технику преодоления естественных препятствий при передвижении пешком с грузом и без; осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; выявлять характерные ошибки при передвижении пешком или на лыжах с грузом; проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; соблюдать правила техники безопасности при передвижении на местности; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах при транспортировке груза в рюкзачке; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций на лыжах различными способами передвижения; применять правила подбора одежды для занятий туризмом с учетом состояния погоды и сезона года; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на местности на лыжах; организация командного взаимодействия в играх на местности, в эстафетах.
	Оказание первой доврачебной помощи	**14**	**10**	**4**	овладевать навыками оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях; уметь характеризовать простые травмы и оказывать необходимую доврачебную помощь.
	Общефизическая подготовка	**70**	**0**	**70**	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
	Введение	**3**	**3**	**0**	кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма; выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях; понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.
	Правила поведения юных путешественников	**5**	**5**	**0**	понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу); понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями; соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря; выполнять обязанности завхоза по снаряжению; выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе; соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»; соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды; выполнять обязанности санинструктора туристской группы.
	Азбука туристско-бытовых навыков	**25**	**12**	**13**	выполнять туристские и краеведческие должностно-ролевые обязанности членов туристской группы; подбирать необходимое личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии или однодневном походе с учётом сезона года и погодных условий; соблюдать требования гигиены по уходу за личным снаряжением; упаковывать личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии; осуществлять регулирование рюкзачка для туристских прогулок, путешествий; соблюдать правила и требования упаковки снаряжения в рюкзачке; подбирать необходимое групповое снаряжение для туристских прогулок и однодневных походов, экскурсий; соблюдать требования по охране природы в туристской прогулке, походе или на экскурсии; характеризовать назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними; овладевать технологиями производства элементарного ремонта личного снаряжения; овладевать технологиями сервировки походного стола; овладевать технологиями установки палатки или тента для укрытия в непогоду; характеризовать назначение основных типов туристских костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и овладеть технологиями их сооружения; характеризовать назначение и свойства основных туристских узлов; соблюдать требования гигиены и санитарии при заборе воды для питья, мытье посуды и хозяйственных нуждах; взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности; выявлять и устранять ошибки при вязке узлов, установке палатки, упаковке рюкзачка, уходе за личным снаряжением и т. п.; оказывать помощь при обустройстве бивака;

					правильно подбирать лыжи и лыжные палки, снаряжение для участия в лыжной туристской прогулке; соблюдать правила пожарной безопасности и охраны природы; овладевать навыками заготовки хвороста и валежника для костра; овладевать элементарными навыками разведения костра
	Я, моё тело и моё здоровье	**5**	**4**	**1**	соблюдать правила личной гигиены при занятиях туризмом; выполнять комплекс физических упражнений для утренней зарядки; осваивать навыки ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; взаимодействовать в процессе подвижных игр, в игровой и соревновательной деятельности; овладевать навыками ходьбы по пересечённой местности, ходьбы на лыжах с грузом-рюкзаком; соблюдать питьевой режим во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и прогулки; осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.
	Азбука туристского ориентирова-ния	**5**	**2**	**3**	выявлять характерные особенности своего дома (квартиры), школы и школьного двора; определять назначение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора, выявлять различия в их назначении; пересказывать маршрут движения; определять стороны горизонта; измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу; ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке; читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности; организовывать движение по карте (плану) местности; выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета; осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности; проявлять внимательность и сосредоточенность; соблюдать правила работы с компасом и картой; проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б.
	В гостях у путешественн иков — героев сказок	**3**	**3**	**0**	описывать и характеризовать сказочных персонажей как путешественников; выявлять положительные и отрицательные качества сказочных героев-путешественников; выявлять и описывать способы преодоления естественных препятствий сказочными персонажами; участвовать в сюжетно-ролевой театрализованной игре; примерять на себя качества сказочных персонажей; оценивать деятельность сказочных персонажей, формулировать выводы; формировать личностные качества: смелость, решительность, настойчивость, общительность, доброту, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, отзывчивость и др.
	Путешествие во времена года	**5**	**2**	**3**	осваивать методы организации наблюдений в природной среде за объектами животного и растительного мира; осваивать алгоритмы выполнения исследовательских краеведческих заданий; взаимодействовать в звеньях, группах «знатоков» при выполнении исследовательских краеведческих заданий; обучать универсальным умениям: управлять эмоциями в процессе экскурсий и наблюдений, организовывать наблюдения за природными явлениями; обучать умению формулировать вопросы к экскурсоводу;

					развивать усидчивость, аккуратность, внимательность, наблюдательность, последовательность; осваивать навыки ведения дневников наблюдений (впечатлений); изготавливать различные поделки из природных материалов (листьев деревьев, сучьев, плодов и т. п.); организовывать наблюдения за следами жизнедеятельности птиц и животных; оценивать сезонные изменения в природе, поведении птиц и животных; пересказывать и составлять тексты по результатам наблюдений за природными объектами на экскурсии; формулировать вопросы, возникающие в ходе экскурсий, прогулок; овладевать навыками передвижения пешком (на лыжах) по дорожно-тропиночной сети на экскурсии; исследовать в процессе наблюдений природных объектов фауны и флоры; группировать объекты природы по признакам: деревья, кустарники, травы; птицы, животные, насекомые и т. п.
	Азбука путешественника	**5**	**1**	**4**	самостоятельно наблюдать погодные условия и описывать их; осваивать универсальные умения по передвижению пешком или на лыжах с грузом-рюкзаком; осваивать навыки и технику преодоления естественных препятствий при передвижении пешком с грузом и без; осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; выявлять характерные ошибки при передвижении пешком или на лыжах с грузом; проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; соблюдать правила техники безопасности при передвижении на местности; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах при транспортировке груза в рюкзачке; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций на лыжах различными способами передвижения; применять правила подбора одежды для занятий туризмом с учетом состояния погоды и сезона года; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на местности на лыжах; организация командного взаимодействия в играх на местности, в эстафетах.
	Оказание первой доврачебной помощи	**14**	**10**	**4**	овладевать навыками оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях; уметь характеризовать простые травмы и оказывать необходимую доврачебную помощь.
	Общефизическая подготовка	**35**	**0**	**35**	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
	Введение	**3**	**3**	**0**	кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма; выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях; понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.
	Правила поведения юных путешественников	**5**	**5**	**0**	понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу); понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями; соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря; выполнять обязанности завхоза по снаряжению; выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе; соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»; соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды; выполнять обязанности санинструктора туристской группы.
	Азбука туристско-бытовых навыков	**25**	**12**	**13**	выполнять туристские и краеведческие должностно-ролевые обязанности членов туристской группы; подбирать необходимое личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии или однодневном походе с учётом сезона года и погодных условий; соблюдать требования гигиены по уходу за личным снаряжением; упаковывать личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии; осуществлять регулирование рюкзачка для туристских прогулок, путешествий; соблюдать правила и требования упаковки снаряжения в рюкзачке; подбирать необходимое групповое снаряжение для туристских прогулок и однодневных походов, экскурсий; соблюдать требования по охране природы в туристской прогулке, походе или на экскурсии; характеризовать назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними; овладевать технологиями производства элементарного ремонта личного снаряжения; овладевать технологиями сервировки походного стола; овладевать технологиями установки палатки или тента для укрытия в непогоду; характеризовать назначение основных типов туристских костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и овладеть технологиями их сооружения; характеризовать назначение и свойства основных туристских узлов; соблюдать требования гигиены и санитарии при заборе воды для питья, мытье посуды и хозяйственных нуждах; взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности; выявлять и устранять ошибки при вязке узлов, установке палатки, упаковке рюкзачка, уходе за личным снаряжением и т. п.; оказывать помощь при обустройстве бивака;

					правильно подбирать лыжи и лыжные палки, снаряжение для участия в лыжной туристской прогулке; соблюдать правила пожарной безопасности и охраны природы; овладевать навыками заготовки хвороста и валежника для костра; овладевать элементарными навыками разведения костра
	Я, моё тело и моё здоровье	**5**	**4**	**1**	соблюдать правила личной гигиены при занятиях туризмом; выполнять комплекс физических упражнений для утренней зарядки; осваивать навыки ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; взаимодействовать в процессе подвижных игр, в игровой и соревновательной деятельности; овладевать навыками ходьбы по пересечённой местности, ходьбы на лыжах с грузом-рюкзаком; соблюдать питьевой режим во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и прогулки; осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.
	Азбука туристского ориентирова-ния	**5**	**2**	**3**	выявлять характерные особенности своего дома (квартиры), школы и школьного двора; определять назначение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора, выявлять различия в их назначении; пересказывать маршрут движения; определять стороны горизонта; измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу; ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке; читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности; организовывать движение по карте (плану) местности; выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета; осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности; проявлять внимательность и сосредоточенность; соблюдать правила работы с компасом и картой; проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б.
	В гостях у путешественн иков — героев сказок	**3**	**3**	**0**	описывать и характеризовать сказочных персонажей как путешественников; выявлять положительные и отрицательные качества сказочных героев-путешественников; выявлять и описывать способы преодоления естественных препятствий сказочными персонажами; участвовать в сюжетно-ролевой театрализованной игре; примерять на себя качества сказочных персонажей; оценивать деятельность сказочных персонажей, формулировать выводы; формировать личностные качества: смелость, решительность, настойчивость, общительность, доброту, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, отзывчивость и др.
	Путешествие во времена года	**5**	**2**	**3**	осваивать методы организации наблюдений в природной среде за объектами животного и растительного мира; осваивать алгоритмы выполнения исследовательских краеведческих заданий; взаимодействовать в звеньях, группах «знатоков» при выполнении исследовательских краеведческих заданий; обучать универсальным умениям: управлять эмоциями в процессе экскурсий и наблюдений, организовывать наблюдения за природными явлениями; обучать умению формулировать вопросы к экскурсоводу;

					развивать усидчивость, аккуратность, внимательность, наблюдательность, последовательность; осваивать навыки ведения дневников наблюдений (впечатлений); изготавливать различные поделки из природных материалов (листьев деревьев, сучьев, плодов и т. п.); организовывать наблюдения за следами жизнедеятельности птиц и животных; оценивать сезонные изменения в природе, поведении птиц и животных; пересказывать и составлять тексты по результатам наблюдений за природными объектами на экскурсии; формулировать вопросы, возникающие в ходе экскурсий, прогулок; овладевать навыками передвижения пешком (на лыжах) по дорожно-тропиночной сети на экскурсии; исследовать в процессе наблюдений природных объектов фауны и флоры; группировать объекты природы по признакам: деревья, кустарники, травы; птицы, животные, насекомые и т. п.
	Азбука путешественника	**5**	**1**	**4**	самостоятельно наблюдать погодные условия и описывать их; осваивать универсальные умения по передвижению пешком или на лыжах с грузом-рюкзаком; осваивать навыки и технику преодоления естественных препятствий при передвижении пешком с грузом и без; осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; выявлять характерные ошибки при передвижении пешком или на лыжах с грузом; проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; соблюдать правила техники безопасности при передвижении на местности; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах при транспортировке груза в рюкзачке; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций на лыжах различными способами передвижения; применять правила подбора одежды для занятий туризмом с учетом состояния погоды и сезона года; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на местности на лыжах; организация командного взаимодействия в играх на местности, в эстафетах.
	Оказание первой доврачебной помощи	**14**	**10**	**4**	овладевать навыками оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях; уметь характеризовать простые травмы и оказывать необходимую доврачебную помощь.
	Общефизическая подготовка	**70**	**0**	**70**	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
	Введение	**3**	**3**	**0**	кратко характеризовать путешествия как форму познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма; выявлять различия в основных способах передвижения человека в путешествиях; понимать и рассказывать об оздоровительном эффекте от путешествий, оказываемом на организм человека.
	Правила поведения юных путешественников	**5**	**5**	**0**	понимать и выполнять правила поведения юных путешественников в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу); понимать и выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями; соблюдать порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря; выполнять обязанности завхоза по снаряжению; выполнять правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе; соблюдать «Кодекс чести юного путешественника»; соблюдать правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр; выполнять права и обязанности капитана команды и участников команды; выполнять обязанности санинструктора туристской группы.
	Азбука туристско-бытовых навыков	**25**	**12**	**13**	выполнять туристские и краеведческие должностно-ролевые обязанности членов туристской группы; подбирать необходимое личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии или однодневном походе с учётом сезона года и погодных условий; соблюдать требования гигиены по уходу за личным снаряжением; упаковывать личное снаряжение для участия в туристской прогулке, экскурсии; осуществлять регулирование рюкзачка для туристских прогулок, путешествий; соблюдать правила и требования упаковки снаряжения в рюкзачке; подбирать необходимое групповое снаряжение для туристских прогулок и однодневных походов, экскурсий; соблюдать требования по охране природы в туристской прогулке, походе или на экскурсии; характеризовать назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними; овладевать технологиями производства элементарного ремонта личного снаряжения; овладевать технологиями сервировки походного стола; овладевать технологиями установки палатки или тента для укрытия в непогоду; характеризовать назначение основных типов туристских костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и овладеть технологиями их сооружения; характеризовать назначение и свойства основных туристских узлов; соблюдать требования гигиены и санитарии при заборе воды для питья, мытье посуды и хозяйственных нуждах; взаимодействовать в игровой и соревновательной деятельности; выявлять и устранять ошибки при вязке узлов, установке палатки, упаковке рюкзачка, уходе за личным снаряжением и т. п.; оказывать помощь при обустройстве бивака;

					правильно подбирать лыжи и лыжные палки, снаряжение для участия в лыжной туристской прогулке; соблюдать правила пожарной безопасности и охраны природы; овладевать навыками заготовки хвороста и валежника для костра; овладевать элементарными навыками разведения костра
	Я, моё тело и моё здоровье	**5**	**4**	**1**	соблюдать правила личной гигиены при занятиях туризмом; выполнять комплекс физических упражнений для утренней зарядки; осваивать навыки ведения дневника самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; взаимодействовать в процессе подвижных игр, в игровой и соревновательной деятельности; овладевать навыками ходьбы по пересечённой местности, ходьбы на лыжах с грузом-рюкзаком; соблюдать питьевой режим во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и прогулки; осваивать способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.
	Азбука туристского ориентирова-ния	**5**	**2**	**3**	выявлять характерные особенности своего дома (квартиры), школы и школьного двора; определять назначение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора, выявлять различия в их назначении; пересказывать маршрут движения; определять стороны горизонта; измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу; ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке; читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности; организовывать движение по карте (плану) местности; выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета; осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности; проявлять внимательность и сосредоточенность; соблюдать правила работы с компасом и картой; проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б.
	В гостях у путешественн иков — героев сказок	**3**	**3**	**0**	описывать и характеризовать сказочных персонажей как путешественников; выявлять положительные и отрицательные качества сказочных героев-путешественников; выявлять и описывать способы преодоления естественных препятствий сказочными персонажами; участвовать в сюжетно-ролевой театрализованной игре; примерять на себя качества сказочных персонажей; оценивать деятельность сказочных персонажей, формулировать выводы; формировать личностные качества: смелость, решительность, настойчивость, общительность, доброту, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, отзывчивость и др.
	Путешествие во времена года	**5**	**2**	**3**	осваивать методы организации наблюдений в природной среде за объектами животного и растительного мира; осваивать алгоритмы выполнения исследовательских краеведческих заданий; взаимодействовать в звеньях, группах «знатоков» при выполнении исследовательских краеведческих заданий; обучать универсальным умениям: управлять эмоциями в процессе экскурсий и наблюдений, организовывать наблюдения за природными явлениями; обучать умению формулировать вопросы к экскурсоводу;

					развивать усидчивость, аккуратность, внимательность, наблюдательность, последовательность; осваивать навыки ведения дневников наблюдений (впечатлений); изготавливать различные поделки из природных материалов (листьев деревьев, сучьев, плодов и т. п.); организовывать наблюдения за следами жизнедеятельности птиц и животных; оценивать сезонные изменения в природе, поведении птиц и животных; пересказывать и составлять тексты по результатам наблюдений за природными объектами на экскурсии; формулировать вопросы, возникающие в ходе экскурсий, прогулок; овладевать навыками передвижения пешком (на лыжах) по дорожно-тропиночной сети на экскурсии; исследовать в процессе наблюдений природных объектов фауны и флоры; группировать объекты природы по признакам: деревья, кустарники, травы; птицы, животные, насекомые и т. п.
	Азбука путешественника	**5**	**1**	**4**	самостоятельно наблюдать погодные условия и описывать их; осваивать универсальные умения по передвижению пешком или на лыжах с грузом-рюкзаком; осваивать навыки и технику преодоления естественных препятствий при передвижении пешком с грузом и без; осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; выявлять характерные ошибки при передвижении пешком или на лыжах с грузом; проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; соблюдать правила техники безопасности при передвижении на местности; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах при транспортировке груза в рюкзачке; проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций на лыжах различными способами передвижения; применять правила подбора одежды для занятий туризмом с учетом состояния погоды и сезона года; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на местности на лыжах; организация командного взаимодействия в играх на местности, в эстафетах.
	Оказание первой доврачебной помощи	**14**	**10**	**4**	овладевать навыками оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях; уметь характеризовать простые травмы и оказывать необходимую доврачебную помощь.
	Общефизическая подготовка	**70**	**0**	**70**	