

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации муниципального образования

городского округа «Сыктывкар»

МАОУ "СОШ № 24"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
географии и биологии
Руководитель ШМО А.Л.
Малахаева
Протокол № 10 от «06» июня
2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
Н. П. Васютова
Протокол № 13 от «19» июня
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ "СОШ №24"
Е.Ф. Малышева
Приказ № 83/1-д от «19» июня
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Туризм и ориентирование»

для обучающихся 5-8 классов

Составитель: Тулько О.В

г. Сыктывкар, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Богатое содержание курса географии предоставляет большие возможности для организации разнообразной деятельности, как на уроке, так и внеурочное время. Внеклассная работа способствует улучшению учебной мотивации и развитию познавательных интересов учащихся. Соединение практической и интеллектуальной деятельности способствует умственному развитию учащихся, является средством укрепления здоровья и рационального использования свободного времени, формируется потребность применять знания в повседневной жизни.

Программа включает создание моделей географических инструментов и природных объектов, организацию систематических наблюдений за погодой, работу с интернет-ресурсами и картой своего района, экскурсии, проведение природоохранных мероприятий и просветительских акций, проектирование путешествий к природным памятникам. Реализация программы внеурочной деятельности «Туризм и ориентирование» позволяет деятельностно познакомить с методами географической науки, изучить географию своей местности, что способствует патриотическому и гражданскому воспитанию школьников.

Данный курс представляется актуальным, т. к. походы и занятия спортивным ориентированием на местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества, способствует успешному освоению и закреплению учебного материала.

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа данного курса представляет систему занятий для детей в возрасте от 11 до 15 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятиям допускаются обучающиеся с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям по данной программе.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая, индивидуально, работа в мини-группах;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, семинар, соревнование, игра, конкурс, путешествие, походы; занимательные упражнения (викторины, загадки, кроссворды, графические упражнения, составление карт, эссе); выставки творческих работ; экскурсии (по своей местности, к памятным местам); игры на местности; спортивные эстафеты по охране природы; исследовательские и проектные работы;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности (пришкольной территории, парке, лесном массиве).

Режим занятий:

1 год обучения - 34 занятия (1 раз в неделю по 35-40 минут)

2 год обучения - 34 занятия (1 раз в неделю по 35-40 минут)

3 год обучения - 34 занятия (1 раз в неделю по 35-40 минут)

Виды деятельности: игровая, познавательная.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности учащихся через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.
- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;

- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.
- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.
- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях по дисциплинам: физиология человека, ОБЗР, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах.

МЕСТО КУРСА «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом на изучение курса отводится 136 часов: в 5 классе – 34 часа (по одному часу в неделю), в 6 классе – 34 часа (по одному часу в неделю), в 7 классе – 34 часа (по одному часу в неделю), в 8 классе – 34 часа (по одному часу в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

5 КЛАСС

Раздел 1. Спортивное ориентирование

Тема 1.

1. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика.

Игра на тему «Давай познакомимся».

2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика.

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости

передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

7. Техническая и тактическая подготовка.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

8. Медицинская подготовка.

1. Питание, режим, гигиена. Контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

9. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

10. Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

11. Соревнования. Участие обучающихся в соревнованиях спортивного ориентированию.

6 КЛАСС

7 КЛАСС

8 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы:

- воспитывать патриотические чувства, основанные на понимании духовных ценностей, знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- воспитывать уважение к себе, через воспитание уважения к близким, героям Великой Отечественной войны, труженикам тыла, участникам вооруженных конфликтов, мастерам и мастерицам родного края, окружающим;
- прививать устойчивый интерес к исследовательской и поисковой работе в ходе изучения истории родного края;
- прививать культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- осмысление лично значимых для семей учащихся мест на карте окрестностей Сыктывкара;
- положительную мотивацию к природно-охранной деятельности;
- Сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия; сформированность социальных мотивов. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу.
- Сформированность учебных мотивов; стремление к самоизменению — приобретению новых знаний и умений; установление связи между учением и будущей профессиональной деятельностью; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- *определять* цель деятельности на занятии с помощью учителя и самостоятельно;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- *высказывать* свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- работая по предложенному плану, *использовать* необходимые средства (дополнительную литературу, простейшие приборы и инструменты).;
- *определять* успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по заранее представленным критериям.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в системе знаний: *понимать*, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленной задачи;
- *делать* предварительный *отбор* источников информации для решения поставленной задачи;
- добывать новые знания: *находить* необходимую информацию в словарях и энциклопедиях;
- ориентироваться в тексте: определять умения, которые будут сформированы на

основе изучения данного текста; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала;

➤ добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация, экспонат, модель, слайд и др.);

➤ перерабатывать полученную информацию: *наблюдать*, анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты, устанавливать причинно-следственные связи и *делать* самостоятельные *выводы*;

➤ представлять информацию в виде моделей, сообщений, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ;

➤ уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

➤ донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

➤ участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

➤ выразительно читать и пересказывать текст;

➤ вступать в беседу на занятии и в жизни;

➤ совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им;

➤ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

➤ умение аргументировать свое предложение;

➤ способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.

➤ взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

Предметные результаты:

- формирование умения проектировать маршруты, лично-значимые для учащихся;
- умение раскрывать основные понятия, представленные по курсу;
- умение работать с различными источниками географической информации, в том числе с Интернет-источниками;
- умение презентовать результаты своей деятельности в направлении картографии.
- формировать первичные туристские навыки и умения их совершенствовать;
- расширение и углубление знаний по истории родного края и страны в целом на основе знакомства с материалами музеев;
- приобретение знаний по разработке и проведению экскурсии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Техника безопасности

Должны знать:

• основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

• правила дорожного движения;

• основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

• находить выход из аварийных ситуаций, применять практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;

• искать условно заблудившихся в лесу;

• формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;

- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- разновидности карт (спортивные, топографические; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;

- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

• выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Краеведение

Должны знать:

- формирование представлений об объектах изучения географии;
- историю города и республики;
- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;

- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Проверить результаты обучения позволяют результаты участия ребят в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

В результате освоения программы **первого года обучения**, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

По блоку спортивного ориентирования

должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков,
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;
- личное и групповое снаряжение,

- состав аптечки,
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях,
- туристские возможности окрестностей,
- историю возникновения и развития населенного пункта:
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.

должны уметь:

- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку физической подготовки

должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости; должны уметь:
- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- передвигаться на лыжах классическим ходом,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
Раздел 1. Спортивное ориентирование					
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	0	
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	0	
1.3	Картография	4	2	2	
1.4	Техника спортивного ориентирования	3	1	2	
Итого по разделу		9	5	4	
Раздел 2. Медицинский блок					
2.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1	0	1	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	3	0	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
3.3	Соревнования	2	0	2	
Итого по разделу		7	0	7	
Раздел 4. Туризм					
4.1	Топография.	3	1	2	
4.2	Техника передвижения	4	1	3	
4.3	Организация туристического похода	4	1	3	
4.4	Техника разведения костра	1	0	1	
4.5	Туристические узлы	1	0	1	
Итого по разделу		13	3	10	
Раздел 5. Краеведение					

5.1	Изучение истории родного края	1	1	0	
5.2	Растительный и животный мир РК.	1	1	0	
5.3	Описание ландшафта и гидрологических объектов	1	0	1	
Итого по разделу		3	2	1	
Резервное время		1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
Раздел 1. Спортивное ориентирование					
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	0	
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	0	
1.3	Картография	4	2	2	
1.4	Техника спортивного ориентирования	3	1	2	
Итого по разделу		9	5	4	
Раздел 2. Медицинский блок					
2.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1	0	1	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	3	0	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
3.3	Соревнования	2	0	2	
Итого по разделу		7	0	7	
Раздел 4. Туризм					
4.1	Топография.	3	1	2	

4.2	Техника передвижения	4	1	3	
4.3	Организация туристического похода	4	1	3	
4.4	Техника разведения костра	1	0	1	
4.5	Туристические узлы	1	0	1	
Итого по разделу		13	3	10	
Раздел 5. Краеведение					
5.1	Изучение истории родного края	1	1	0	
5.2	Растительный и животный мир РК.	1	1	0	
5.3	Описание ландшафта и гидрологических объектов	1	0	1	
Итого по разделу		3	2	1	
Резервное время		1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
Раздел 1. Спортивное ориентирование					
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	0	
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	0	
1.3	Картография	4	2	2	
1.4	Техника спортивного ориентирования	3	1	2	
Итого по разделу		9	5	4	
Раздел 2. Медицинский блок					
2.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1	0	1	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 3. Физическая подготовка					

3.1	Общая физическая подготовка	3	0	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
3.3	Соревнования	2	0	2	
Итого по разделу		7	0	7	
Раздел 4. Туризм					
4.1	Топография.	3	1	2	
4.2	Техника передвижения	4	1	3	
4.3	Организация туристического похода	4	1	3	
4.4	Техника разведения костра	1	0	1	
4.5	Туристические узлы	1	0	1	
Итого по разделу		13	3	10	
Раздел 5. Краеведение					
5.1	Изучение истории родного края	1	1	0	
5.2	Растительный и животный мир РК.	1	1	0	
5.3	Описание ландшафта и гидрологических объектов	1	0	1	
Итого по разделу		3	2	1	
Резервное время		1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
Раздел 1. Спортивное ориентирование					
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	0	
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	0	
1.3	Картография	4	2	2	
1.4	Техника спортивного ориентирования	3	1	2	

Итого по разделу		9	5	4	
Раздел 2. Медицинский блок					
2.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1	0	1	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 3. Физическая подготовка					
3.1	Общая физическая подготовка	3	0	3	
3.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
3.3	Соревнования	2	0	2	
Итого по разделу		7	0	7	
Раздел 4. Туризм					
4.1	Топография.	3	1	2	
4.2	Техника передвижения	4	1	3	
4.3	Организация туристического похода	4	1	3	
4.4	Техника разведения костра	1	0	1	
4.5	Туристические узлы	1	0	1	
Итого по разделу		13	3	10	
Раздел 5. Краеведение					
5.1	Изучение истории родного края	1	1	0	
5.2	Растительный и животный мир РК.	1	1	0	
5.3	Описание ландшафта и гидрологических объектов	1	0	1	
Итого по разделу		3	2	1	
Резервное время		1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
1	Развитие ориентирования за рубежом. Возникновение туризма.	1	1		
2	Требования к личному снаряжению.	1	1		
3	Разучивание упражнений на развитие выносливости и силы.	1		1	
4	Условные знаки форм земной поверхности, скалы и камни	1		1	
5	Определение направления на стороны горизонта.	1		1	
6	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам	1		1	
7	Создание топографической карты	1		1	
8	Техника бега	1		1	
9	Ориентирование в заданном направлении.	1	1		
10	Разучивание упражнений на развитие быстроты, ловкости и гибкости.	1		1	
11	Тактическая разминка. Тактика выбора пути. Скорость движения по дистанции.	1	1		
12	Соревнование по ориентированию в условиях закрытого помещения.	1		1	
13	Состав аптечки. Оказание доврачебной помощи при ушибах, царапинах.	1		1	
14	Рельеф и способы его изображения	1	1		
15	Условные топографические знаки:	1	1		
16	Измерение расстояний на местности.	1		1	

17	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	1		1	
18	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	1		1	
19	Разработка маршрута на 1 день. Распределение ролей. Снаряжение. Документация похода.	1		1	
20	Питание. Составление сметы расходов для туристического похода.	1		1	
21	Разжигание костра: шалаш, колодец	1		1	
22	Узлы для связывания веревок	1		1	
23	Техника укладки рюкзака	1	1		
24	Отработка техники укладки рюкзака	1		1	
25	Преодоление препятствий: бревна, кочек	1	1		
26	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1		1	
27	Посещение краеведческого музея	1	1		
28	Растительный и животный мир РК. Описание растения одного из ярусов.	1		1	
29	Описание участка местности.	1		1	
30	Прохождение по маршруту.	1		1	
31	Подведение итогов похода	1	1		
32	Обработка собранных материалов.	1		1	
33	Подвижные игры и эстафеты	1		1	
34	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные
		Всего	Теория	Практические работы	

					ресурсы
1	Развитие ориентирования в СССР. Виды туризма	1	1		
2	Правила поведения группы при поездке в транспорте. Групповое и личное снаряжение.	1	1		
3	Разучивание упражнений на развитие выносливости и силы.	1		1	
4	Условные знаки гидрографии и болота	1		1	
5	Определение азимута	1		1	
6	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам	1		1	
7	Создание топографической карты	1		1	
8	Техника лыжных ходов: классический ход попеременный двухшажный	1		1	
9	Ориентирование на маркированной трассе.	1	1		
10	Разучивание упражнений на развитие быстроты, ловкости и гибкости.	1		1	
11	Тактическая разминка. Тактика выбора пути. Скорость движения по дистанции.	1	1		
12	Соревнование по ориентированию "Лабиринт"	1		1	
13	Оказание доврачебной помощи: наложение повязок.	1		1	
14	Рельеф и способы его изображения	1	1		
15	Условные топографические знаки:	1	1		
16	Измерение расстояний на карте.	1		1	
17	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	1		1	
18	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	1		1	
19	Разработка маршрута на 1 день. Распределение ролей. Снаряжение. Документация похода.	1		1	
20	Питание. Составление сметы расходов для туристического похода.	1		1	

21	Разжигание костра: таежный, нодья	1		1	
22	Узлы для страховки	1		1	
23	Обустройство привала и ночлега (бивак)	1	1		
24	Отработка техники обустройства бивака	1		1	
25	Преодоление препятствий: завала. Переправа по параллельным веревкам	1	1		
26	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1		1	
27	Посещение музея геологии	1	1		
28	Растительный и животный мир РК. Следы животных.	1		1	
29	Описание участка реки	1		1	
30	Прохождение по маршруту.	1		1	
31	Подведение итогов похода	1	1		
32	Обработка собранных материалов.	1		1	
33	Подвижные игры и эстафеты	1		1	
34	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
1	Периоды становления спортивного ориентирования. Классификация походов.	1	1		
2	Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы.	1	1		
3	Разучивание упражнений на развитие выносливости и силы.	1		1	
4	Условные знаки растительного покрова и	1		1	

	искусственных объектов				
5	Определение направления по заданному азимуту.	1		1	
6	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам	1		1	
7	Создание топографической карты	1		1	
8	Техника лыжных ходов: классический ход одновременный безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный	1		1	
9	Ориентирование по выбору	1	1		
10	Разучивание упражнений на развитие быстроты, ловкости и гибкости.	1		1	
11	Тактическая разминка. Тактика выбора пути. Скорость движения по дистанции.	1	1		
12	Соревнование по ориентированию на "Динамо"	1		1	
13	Оказание доврачебной помощи: искусственное дыхание.	1		1	
14	Построение профиля по карте	1	1		
15	Условные топографические знаки:	1	1		
16	Измерение "неприступных" расстояний	1		1	
17	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	1		1	
18	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	1		1	
19	Разработка маршрута на 2 дня. Распределение ролей. Снаряжение. Документация похода.	1		1	
20	Питание. Составление сметы расходов для туристического похода.	1		1	
21	Разжигание костра: камин, полинезийский	1		1	
22	Узлы для привязывания веревок к опоре	1		1	

23	Установка палатки на 2-3 человека	1	1		
24	Отработка техники установки палатки	1		1	
25	Преодоление препятствий: водную преграду вброд, по жердям через заболоченный участок	1	1		
26	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1		1	
27	Посещение национального музея	1	1		
28	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1		1	
29	Описание участка леса	1		1	
30	Прохождение по маршруту.	1		1	
31	Подведение итогов похода	1	1		
32	Обработка собранных материалов.	1		1	
33	Подвижные игры и эстафеты	1		1	
34	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	11	23	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы	
1	Развитие туризма и ориентирования в России	1	1		
2	Сигналы бедствия.	1	1		
3	Разучивание упражнений на развитие выносливости и силы.	1		1	
4	Условные знаки технические и для нанесения элементов дистанции	1		1	

5	Ориентирование на местности	1		1	
6	Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам	1		1	
7	Создание топографической карты	1		1	
8	Техника лыжных ходов: коньковый ход	1		1	
9	Ориентирование по выбору	1	1		
10	Разучивание упражнений на развитие быстроты, ловкости и гибкости.	1		1	
11	Тактическая разминка. Тактика выбора пути. Скорость движения по дистанции.	1	1		
12	Соревнование по ориентированию на "Динамо"	1		1	
13	Транспортировка пострадавшего.	1		1	
14	Нанесение рельефа на план	1	1		
15	Условные топографические знаки:	1	1		
16	Определение расстояний по слышимости звуков	1		1	
17	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	1		1	
18	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	1		1	
19	Разработка маршрута на 2 дня. Распределение ролей. Снаряжение. Документация похода.	1		1	
20	Питание. Составление сметы расходов для туристического похода.	1		1	
21	Разжигание костра: звездный, пушка, финская свеча	1		1	
22	Вспомогательные узлы	1		1	
23	Установка палатки на 10-15 человек	1	1		
24	Отработка техники установки палатки	1		1	
25	Преодоление препятствий: спуск, подъем, переправа	1	1		
26	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	1		1	

27	Посещение краеведческого музея	1	1		
28	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	1		1	
29	Описание участка реки	1		1	
30	Прохождение по маршруту.	1		1	
31	Подведение итогов похода	1	1		
32	Обработка собранных материалов.	1		1	
33	Подвижные игры и эстафеты	1		1	
34	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	1	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	11	23	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2016 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2017 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2002 г.
3. Архандеева Г. А., Бочанцев С. С. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие. - Кемерово: Кемерововузиздат, 2016 г.
4. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. В. Г. Варламов - М.: ЦРИБ «Турист», 2016 г.
5. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2010 г.
6. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2008 г.
7. Евтушенко А. «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
8. Колесников Л.В. спортивно ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2008 г.
9. Константинов Ю.С. «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
10. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2002 г.
11. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004 г.
13. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 2010 г.
14. Самойленко А.А. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» - Краснодар, 2011.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2011 г.
16. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2011 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://mega.km.ru/> (Библиотека Кирилла и Мефодия).
2. <http://www.worlds.ru> (Каталог стран мира – информация по разделам: история, география, население, столица, религия, культура).
3. <http://www.kulichki.com/travel> (Виртуальные путешествия. Рассказы о достопримечательностях, истории и современном развитии стран, городов, регионов.
4. http://www.geo2000.nm.ru/index_1.htm.

Сайты:

1. «Малые острова России". Путеводитель по достопримечательностям России www.isles.ru

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения по туризму и спортивному ориентированию

- комплект спортивных карт различной местности
- знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
- знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
- компостеры для отметки
- разметка для маркировки трасс различных цветов
- бумага цветная
- компаса
- условные знаки спортивных карт
- учебные плакаты по спортивному ориентированию
- секундомеры
- лыжи
- лыжные палки
- лыжные ботинки
- планшеты для зимнего ориентирования
- мячи (волейбольные, футбольные)
- аптечка
- костровое оборудование
- палатки туристские походные
- спальники
- коврики
- рюкзаки
- топор походный
- тент
- рем. набор
- карандаши цветные

Личное снаряжение для соревнований и походов

- 1 обувь спортивная
- 2 головной убор
- 3 ветрозащитная куртка
- 4 костюм тренировочный
- 5 свитер
- 6 носки шерстяные
- 7 носки х/б
- 8 футболка
- 9 туалетные принадлежности
- 10 столовые принадлежности
- 11 блокнот, ручка
- 12 спички в упаковке
- 13 Рюкзак с непромокаемым вкладышем
- 14 Коврик
- 15 Спальный мешок
- 16 налобный фонарь
- 17 Накидка от дождя
- 18 Кружка, ложка, миска, нож в чехле

Примерный перечень продуктов (из расчета на одного человека в день (1 порция))

1.	Хлеб	100 г	
2.	Сухари	60 г	
3.	Печенье, пряники, вафли, галеты, хлебцы хрустящие		100 г
4.	Сахар	25 г	
5.	Чай	5 г	
6.	Кофе	3 г	
7.	Какао-порошок	10 г	
8.	Конфеты, шоколад, халва, щербет, джем		50 г
9.	Молоко сгущенное	50 г	
10.	Молоко сухое, сливки сухие	25 г	
11.	Крупы (рис, гречка, ячневая)	100 г	
12.	Крупы (манная, пшено, овсяная)	60 г	
13.	Макаронные изделия	100 г	
14.	Масло сливочное, растительное	20 г	
15.	Тушенка, паштет	50 - 150 г	
16.	Колбаса сырокопченая, корейка, сало		50 г
17.	Консервы рыбные	50 - 100 г	
18.	Картофельное пюре в пакетах	100 г	
19.	Горох, фасоль	80 г	
20.	Овощи свежие (картофель, морковь, лук)		50г
21.	Сыр твердый, сыр плавленый	40 г	
22.	Сухофрукты разные, кисели, орехи	30 г	
23.	Специи	2 г	
24.	Соль	10 г	
25.	Кетчуп, майонез	20 г	
26.	Супы сухие (концентрат)	50 г	

Состав походной аптечки

№ п/п	Наименование	Кол-во	Назначение
1.	Пакеты перевязочные	2 шт.	Перевязочные материалы
2.	Бинты широкие	5 шт.	Перевязочные материалы
3.	Бинты эластичные	2 шт.	Перевязочные материалы
4.	Бинт стерильный	5 шт.	Перевязочные материалы
5.	Лейкопластырь бактерицидный	15 шт.	Перевязочные материалы
6.	Лейкопластырь 3x500	2 шт.	Перевязочные материалы
7.	Ножницы	1 шт.	Перевязочные материалы
8.	Вата	1 рулон	Перевязочные материалы
9.	Р-р йода 5%	1 флакон	Обеззараживающие
10.	Спиртовой раствор борной кислоты	1 флакон	Обеззараживающие
11.	Мазь метилурациловая	1 т.	Ранозаживляющее
12.	Валидол	1 ст.	Сердечно-сосудистые
13.	Анальгин	10 ст.	Обезболивающие (при травмах)
14.	Нафтизин или санорин	2 фл.	Сосудосуживающее (при насморке)
15.	Стрептоцид	3 ст.	Противовоспалительные (при ангине, ранах)

16.	Темпалгин, спазган, максиган	1 ст.	Обезболивающие
17.	Цитрамон	2 ст.	Обезболивающие (головные боли)
18.	Фастум гель	1 уп.	Обезболивающие
19.	Раствор бриллиантовой зелени	2 фл.	Обеззараживающие
20.	Марганцово-кислый калий	1 уп.	Обеззараживающие
21.	Пантенол	1 фл.	Противовоспалительные, антисептик (ожоги)
22.	Ингалипт	1 фл.	Противовоспалительные (при ангинах)
23.	Уголь активированный	20 ст.	Противовоспалительные (отравление)
24.	Аспирин	1 ст.	Противовоспалительные, жаропонижающее
25.	Супрастин	2 ст.	Антиаллергические
26.	Но-шпа	3 ст.	Обезболивающие (желудочно-кишечный тракт)
27.	Жгут кровоостанавливающий	1 шт.	Перевязочные материалы
28.	Аскорбиновая кислота, витамины	1 ст.	
29.	Бромгексин	1 ст.	Противовоспалительные (от кашля)
30.	Клей БФ-6	1 шт.	При ссадинах, ранах
31.	Термометр	1 шт.	
32.	Раствор перекиси водорода	1 фл.	Обеззараживающие
33.	Фестал	3 ст.	При желудочно-кишечных расстройствах
34.	Синтомициновая мазь	3 ст.	При ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях
35.	Парацетомол	2 ст.	Противовоспалительные, жаропонижающее

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Ремонтный набор

1. Шило
2. Нитки суровые, капроновые, швейные
3. Набор швейных игл
4. Изолента, скотч
5. Гвозди разные
6. Клей «Момент»
7. Куски ткани
8. Ножницы
9. Булавки
10. Веревки, прусики, тесьма
11. Пуговицы разные

Индивидуальная карта освоения программы

Ф.И. ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Показатели	Критерии	Начало года Отметка о развитии	Конец года Отметка о развитии	Методы диагностики
Социально – коммуникативное развитие	1. Владение основами безопасного поведения в быту, социуме, природе			Наблюдение
	2. Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности			
Познавательное развитие	3. Умение ориентироваться по условным обозначениям,			Наблюдение, опрос
	4. Умение анализировать, устанавливать причинно – следственные связи			
	5. Знание ТБ, владение спец. терминологией			
Физическое развитие	6. Владение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, культурно – гигиеническими навыками			Наблюдение, анализ результатов
	7. Владение навыками саморегуляции и целенаправленности в двигательной сфере			
	8. Улучшение показателей физической подготовки			
Этнокультурное развитие	9. Уважительное отношение к культурно – историческим ценностям			Наблюдение, опрос
	10. Знание истории и традиций родного края			
Технологическое развитие	11. Владение техникой работы со спец. оборудованием и снаряжением			Наблюдение, анализ результатов, опрос
	12. Умение работать с картой, схемой			
	Всего: «+»			
Уровень усвоения				

Оценка уровня:

«Высокий уровень» - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»

«Средний уровень» - большинство компонентов отмечены знаком «+»

«Низкий уровень» - большинство компонентов отмечены знаком «-»

Карта освоения программы объединения

Возраст детей _____

Дата заполнения _____

№	Ф. И.	Показатели, Начало года					Показатели, Конец года				
		Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Физическое развитие	Этнокультурное развитие	Техническое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Физическое развитие	Этнокультурное развитие	Техническое развитие
1.											
1.											
2.											
::											
	Общий уровень группы						Общий уровень группы				

Результативность освоения обучающимися общеразвивающей программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
			%	%	%