

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 48»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

" 30 " 08 2023 г.

протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом от 01.09 2023 г. № 108

Директор  /Т.В.Белова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа Безопасности для начинающих»

Стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 1 год /72 часа

Автор-составитель программы:  
Пономарёва Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

Тула, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

#### **Направленность программы**

*Направленность* программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

#### **Актуальность программы**

*Актуальность* программы в том, что она является началом программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программы «Спортивный туризм» дополнительного образования. **Отличительные особенности программы и ее новизна** состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походов в рамках программы.

*Педагогическая целесообразность программы* состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

#### **Адресат программы. Возраст и особенности контингента обучающихся.**

*Адресат программы* – обучающиеся в возрасте от 8 до 11 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности».

#### **Объём и срок реализации программы**

*Объем программы* – 72 часа.

*Срок освоения* – 1 год.

**Форма обучения** : очная

**Уровень реализации**: стартовый.

**Особенности организации образовательного процесса** – программа реализуется как дополнительная общеразвивающая программа в МБОУ ЦО № 48.

– **условия набора в коллектив**: принимаются все желающие в возрасте от 8 до 11 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение;

– **условия формирования групп**: разновозрастные; Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного подхода.

– **количество детей в группе**: до 15 человек. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости.

– **особенности организации образовательного процесса**: продолжительность и режим занятий для групп: 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятий 40 минут, включая участие в движении «Школа безопасности», а также проведение похода в каникулярный или летний период.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности, автор – А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

**формы реализации программы**: традиционными видами занятий являются: беседа, игра, мастер класс, соревнования, опрос

– **формы организации деятельности обучающихся на занятии**:

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

#### **Направленность программы**

*Направленность* программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

#### **Актуальность программы**

*Актуальность* программы в том, что она является началом программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программы «Спортивный туризм» дополнительного образования. **Отличительные особенности программы и ее новизна** состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походов в рамках программы.

*Педагогическая целесообразность программы* состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

#### **Адресат программы. Возраст и особенности контингента обучающихся.**

*Адресат программы* – обучающиеся в возрасте от 8 до 11 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности».

#### **Объем и срок реализации программы**

*Объем программы* – 72 часа.

*Срок освоения* – 1 год.

**Форма обучения** : очная

**Уровень реализации**: базовый.

**Особенности организации образовательного процесса** – программа реализуется как дополнительная общеразвивающая программа в МБОУ ЦО № 48.

- **условия набора в коллектив**: принимаются все желающие в возрасте от 8 до 11 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение;
- **условия формирования групп**: разновозрастные; Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного подхода.
- **количество детей в группе**: до 15 человек. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости.
- **особенности организации образовательного процесса**: продолжительность и режим занятий для групп: 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятий 40 минут, включая участие в движении «Школа безопасности», а также проведение похода в каникулярный или летний период.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности, автор – А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

**формы реализации программы**: традиционными видами занятий являются: беседа, игра, мастер класс, соревнования, опрос

- **формы организации деятельности обучающихся на занятии**:

- коллективная: организация взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- групповая: организация работы в группах при выполнении ряда практических работ индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий)

– **используемые технологии:**

- технология проектного обучения.
- технология проблемного обучения.
- Технология развития критического мышления.
- Информационные технологии.
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии

*Программа предполагает следующие подходы:*

- комплексный подход (личностные, метапредметные и предметные результаты);
- уровневый подход (высокий, средний, низкий результаты).

### **Режим занятий.**

Программа реализуется в течение 36 недель: 34 учебные недели и 2 недели на осенних и весенних каникулах с периодичностью 2 часа в неделю.

#### **1.2. Цель и задачи**

*Цель программы:* формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- Расширение и углубление туристских знаний, *приемам* ориентирования;
- Обучить детей и подростков основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;
- Повышение технического и тактического мастерства участников;
- Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».

*Развивающие:*

- развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы,
- развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

*Воспитывающие:*

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- формирование устойчивого интереса к туризму как форме здорового образа жизни.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Туристская подготовка	10	4	6	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
2.	Жизнеобеспечение человека	10	2	8	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
3.	Преодоление препятствий без специального снаряжения	10	0	10	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
4.	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	17	0	17	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
5.	Техника вязания узлов	4	0	4	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
6.	Топография и ориентирование	4	2	2	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
7.	Краеведение	3	2	1	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
8.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	6	2	4	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
9.	Общая и специальная физическая подготовка	6	0	6	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
10.	Промежуточная или итоговая аттестация	2	2	0	Практическое задание, соревнования
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Туристская подготовка

Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в весенне-летний период. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке. Организация ночлега в различных условиях. Приготовление пищи на костре.

Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание. Витамины. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, путешествию. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подведение итогов похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение с альпенштоком, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Меры безопасности при движении по склону и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

## **2. Жизнеобеспечение человека**

Раздел предполагает

- установка и снятие палатки. Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные;

- укладка рюкзака. Контролируется правильная, плотная укладка вещей, продуктов, снаряжения;

- разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити). Использование искусственных горючих веществ для разжигания костра и ускорения горения костра не разрешается. Задание считается выполненным после закипания воды или пережигания нити;

- организация навесов, укрытий из подручных средств. Устройство навесов, укрытий производится из определенного судейской коллегией материала;

- методы приготовления пищи, хранения продуктов. Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Возможны ответы по карточкам-заданиям;

- съедобные и ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений, приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления);

- съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты). Практическое или по карточкам определение грибов, приготовление грибов (тесты на знание технологии приготовления);

- одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление. Оценке подлежит правильность подбора одежды и обуви, их хранение, сушка, ремонт. Возможны задания по изготовлению одежды или обуви.

## **3 Преодоление препятствий без специального снаряжения**

Данный раздел предполагает

- переправа по горизонтальной веревке. Длина этапа 15 - 20 м;

- переправа по горизонтальному бревну. Длина этапа 8 - 15 м, диаметр бревна 20 - 30 см;

- переправа по наклонному бревну. Длина этапа до 12 м, диаметр бревна 20 - 30 см, угол наклона до 30 градусов;

- переправа по качающимся перекладинам. Вариант 1. Горизонтальные, свободно подвешенные перекладины на высоте 2 - 2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 - 7 м. Вариант 2. Перекладины на высоте 20 - 30 см. Участники переступают по

ним ногами;

- движение по подвесному бревну. Бревно свободно подвешено. Длина бревна 5 - 7 м, толщина 20 - 30 см;
- преодоление этапа "Бабочка". Движение по нижней горизонтальной веревке. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5 - 2 м и за середину нижней веревки;
- преодоление этапа "Паутина". Движение по горизонтально или вертикально натянутым не скрепленным между собой веревкам;
- преодоление этапа "Ромб". Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Острыми вершинами "Ромб" крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси;
- преодоление заболоченного участка по кочкам. Длина этапа до 15 м. Использование первой и последней кочки обязательное;
- преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Количество жердей равно количеству участников. Длина жердей на 0,5 м длиннее расстояния между опорами;
- движение по узкому лазу. Длина этапа до 10 м. Ширина лаза 60 см, высота - 40 см;
- переправа с использованием подручных средств. Вид подручных средств определяет судейская коллегия;
- переправа вброд. Глубина брода не более 1м, скорость течения до 0,5 м/сек., ширина 10 - 20 м.

#### **4 Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения**

- переправа по веревке с перилами. Длина этапа - 15 - 25 м.;
- укладка бревна и переправа по нему. Команда укладывает бревно через овраг, реку, выбирая удобное место и способ страховки;
- движение по высоко поднятому бревну. Подъем на бревно по наклонным бревна с использованием концов веревки, закрепленных на опорах, движение по горизонтальному бревну с использованием перил;
- переправа на плавсредствах. Команда использует предоставленные судейской коллегией плавсредства. Скорость течения до 0,5 м/сек., ширина - до 50 м.;
- подъем, траверс и спуск с использованием перил. Перила судейские или наводятся командой самостоятельно. Длина этапа - до 40 м, крутизна склона до 40 градусов;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по перилам. Аналогично предыдущему заданию с использованием самостраховки. Крутизна склона до 60 градусов;
- навесная переправа. Длина этапа - 15 - 30 м. Обязательна судейская страховка.

#### **5. Техника вязания узлов**

Раздел предполагает освоение навыка завязывания узлов согласно требованиям соревнований.

#### **6. Топография и ориентирование**

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения.

Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **7. Краеведение**

Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия. Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

## **8. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Освоение приемов массажа

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.



## 9. Общая физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## 10. Промежуточная или итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях, практическое задание

Итоговая аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях.

### 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы

#### *Предметные результаты:*

- формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;
- овладение навыками подготовки к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;
- овладение навыками подготовки к преодолению естественных препятствий: через овраг, по склону, в брод и т.д.;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований «Школа безопасности» знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

### **Личностные результаты:**

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

### **После окончания обучения (стартовый уровень сложности) обучающиеся НАУЧАТСЯ**

- определять, где располагается Тульская область на карте;
- воспроизводить краткую историю Тульского Кремля;
- объяснять, как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- технике безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможным обязанностям в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правилам безопасного поведения в городе, за городом, в лесу;
- правилам личной гигиены в походе;
- необходимому составу мед. аптечки;
- устройству и принципам работы компаса;
- распознавать топографические знаки, условные обозначения.

### **Обучающиеся ПОЛУЧАТ ВОЗМОЖНОСТЬ научиться:**

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором, пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- изготавливать носилки, используя жерди;
- транспортировать пострадавшего по слабопересечённой местности;
- надевать страховочную систему, используя встречный узел, двойной булинь;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмёрка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- строить простейшее укрытие в лесу;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- выполнять упражнения на перекладине, ходить на лыжах, играть в пионербол, знать основы спортивной игры в волейбол.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа безопасности для начинающих» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	72	2 раза в неделю по 1 учебному часу

#### 2.1. Условия реализации программы

##### *Материально-техническое обеспечение*

Для организации процесса обучения имеется в наличии:

1. помещение для занятий, соответствующего санитарно- гигиеническим требованиям и нормам пожарной безопасности ( спорт зал, кабинет «Точки роста»);
2. Палатка – 4шт.
3. Тент для палатки – 4 шт.
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Каска – 5 шт.
9. Обвязка – 15 комплектов
10. Карабины – 50 шт.
11. «Ролик» – 5 шт.
12. Веревка 10мм – 100 м x 2 шт
13. Веревка 10 мм – 50 м x 2 шт
14. Веревка 10 мм – 30 м x2 шт
15. Веревка 8 мм – 3 м x 6 шт
16. Веревка 6 мм – 2 м x 15 шт
17. «Восьмерка» – 5 шт.
18. «Жумар» - 5 шт.
19. Карта Тульской области, карта района похода масштабом 1:100 000.

## Информационное обеспечение

### Видеоматериалы:

-[https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF\\_Control\\_Descriptions\\_2004\\_ru.pdf](https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf);  
-[http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja\\_karta-masshtab\\_karty..pdf](http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf);  
-[https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861\\_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl\\_post\\_-149725861\\_107960](https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960);  
-[https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861\\_456241676%2Fclub149725861%2Fpl\\_-149725861\\_-2](https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;);  
-<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения>

### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии их соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «От уроков ОБЖ к Школе Безопасности».

### Методическое обеспечение программы

Может быть обеспечена методически с помощью различных подходов, методов и технологий. Вот некоторые из них:

1. Проведение лекций и семинаров: Это один из основных методов обучения, который предполагает передачу знаний и информации от преподавателя к учащимся. Лекции могут быть использованы для обсуждения теоретических аспектов безопасности, а семинары – для практического применения полученных знаний. Проведение лекций и семинаров по различным темам, связанным с безопасностью. Это может включать в себя обучение правилам поведения в чрезвычайных ситуациях, первой помощи, пожарной безопасности и т. д.
2. Использование интерактивных методик: Включает в себя ролевые игры, симуляции, групповые дискуссии, мозговые штурмы, которые помогают учащимся лучше понять и применить полученные знания на практике.
3. Применение мультимедийных технологий: Использование аудиовизуальных материалов, таких как видео, презентации, интерактивные доски, может сделать процесс обучения более интересным и наглядным для учащихся.
4. Практические занятия и тренинги: Они могут включать в себя занятия по оказанию первой помощи, тренировки по эвакуации из здания, обучение использованию средств индивидуальной защиты и Организация практических занятий, где учащиеся могут отработать полученные навыки, например, проведение тренировок по эвакуации из здания или оказание первой помощи на манекенах т.д.
5. Сотрудничество с организациями и предприятиями, связанными с безопасностью, для проведения экскурсий и визитов, чтобы учащиеся могли увидеть, как работают профессионалы в этой области

Главное – деятельность педагога должна опираться на доступность, интерес, активность, трудолюбие и оптимизм обучающихся.

### 2.2. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер и способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

*Текущий контроль* включает следующие формы: сдача нормативов, проектов участие в конкурсном движении по профилю программы.

*Формы промежуточной аттестации: соревнования.*

### 2.3. Оценочные материалы

Формы оценки результативности:

- представление результатов соревнований
- участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня

*Диагностика освоения программы*

Для диагностики освоения программы можно использовать следующие методы:

1. Тесты: Разработка тестов, которые проверяют знания учащихся по различным темам программы.
  2. Наблюдение: Наблюдение за поведением учащихся в различных ситуациях, связанных с безопасностью.
  3. Интервьюирование: Проведение интервью с учащимися для получения обратной связи о программе и их мнении о ней.
- Тестирование может быть использовано для проверки знаний и навыков учащихся по различным темам программы, наблюдение позволяет оценить поведение учащихся в реальных ситуациях, интервью помогает получить обратную связь от учащихся и выявить их мнение о программе, а анализ продуктов деятельности помогает оценить уровень развития практических навыков учащихся.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: используются различные формы фиксации образовательных ресурсов. Например, в курсе могут быть использованы электронные учебники, видеоматериалы, интерактивные задания и т.д. Также программа может содержать информацию о том, как использовать эти ресурсы и как оценивать результаты обучения. К примеру:

- аналитические справки;
- материалы анкетирования и тестирования;
- фотографии, видеозаписи; -отзывы детей и родителей

### Раздел 3. Воспитательный компонент

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с туристско-краеведческой направленностью и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России;

**Задачи воспитания:**

- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине; --
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков; --
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности; обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности;

- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;

умение распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять и применять способы защиты от них

- воспитание ответственности, дружбы, сознательной дисциплины, выдержки, решительности и находчивости, стойкости и силы; - закрепление знаний и навыков, полученных в ходе изучения ОБЖ

**Формы-** беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся

**Методы** воспитания метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.;

**Условия воспитания** Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. ;

**Анализ результатов** Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе..

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Торжественное открытие кружка «Школа Безопасности для начинающих» (презентация программы)	Сентябрь 2023	Собрание	Фото-видео отчет в соцсетях
2.	Проведение конкурса рисунков на тему “Безопасность – это важно!”	Октябрь 2023	Конкурс	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях
3.	Встреча с представителями МЧС, полиции, медицинских служб	Ноябрь 2023	Беседа	Фото-видео отчет в соцсетях
4.	Подведение итогов месяца, награждение активных участников программы	Декабрь 2023	Собрание	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях

5.	Практический курс по обучению навыкам управления велосипедом	Апрель 2024	Мастер-класс	Фото-видео отчет в соцсетях
6.	Проведение викторины "Знатоки безопасности"	Февраль 2024	Викторина	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях
7.	Организация экскурсии в пожарную часть	Март 2024	Экскурсия	Фото-видео отчет в соцсетях
8.	Подведение награждение активных участников программы	Май 2024	Собрание	Благодарности, сертификаты

## Список литературы

### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467
9. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
15. Рабочая программа воспитания МБОУ ЦО № 48 на 2023-2024 учебный год.
16. Учебный план МБОУ ЦО № 48 на 2023-2024 учебный год.
17. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин и календарно-тематическом планировании МБОУ ЦО № 48.

### *Литература, использованная при составлении программы*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2023.
3. Программы дополнительного образования «Журналистика в школе» (Журналистика в школе. 5-9 классы: программа, материалы к занятиям/ авт.-сост. Н.А.Спирина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013г. -207с.).

### *Литература:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
8. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований обучающихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобрнауки России, 1997
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
18. Основы медицинских знаний обучающихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.



19. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
20. Тыгул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
21. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Шибяев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
24. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. URL: <http://www.festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
2. URL: <http://numi.ru/list.php> Методический центр. Научные, учебные и методические издания
3. URL: <http://dop-obrazovanie.com/Внешкольник>. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
4. URL: <http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html> Информационный портал «Дополнительное образование детей»
5. URL: <http://periodika.websib.ru> Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. URL: <http://www.edik.ru> Большой энциклопедический и исторический словарь
7. URL: <http://www.wikiznanie.ru> Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
8. URL: <http://ru.wikipedia.org> Википедия: свободная многоязычная энциклопедия
9. URL: <https://fcdtk.ru/> Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения
10. URL: <https://tssr.ru/> Федерация спортивного туризма России.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка</b>					
1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		Беседа	Опрос
2	Изготовление необходимого туристского снаряжения.	2		2	Мастер-класс	Опрос
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Ночлег в палатке	2		2	Мастер-класс	Опрос
4	Организация ночлега в различных условиях	2	2		Мастер-класс	Анализ
5	Ремонт необходимого туристского снаряжения	2		2		
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>2</b>	<b>Жизнеобеспечение человека</b>					
1	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе, Переправы через реки	2	1	1	Мастер-класс	Соревнование
2	Техника передвижения на пешем маршруте с рюкзаком	2	1	1	Лекция	Опрос
3	Укладка рюкзака, Установка и снятие палатки	2		2	Тренировка	Соревнование
4	разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити); добывание огня без спичек, методы хранения и переноса огня	2		2	Мастер-класс	педагогическое наблюдение
5	съедобные и	2		2	Мастер-	педагогическое

	ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления				класс	наблюдение
		10	2	8		
3	<b>Преодоление препятствий без специального снаряжения</b>					
1	Естественные препятствия на пешеходных маршрутах;	2		2	Тренировка	Соревнование
2	Преодоление склонов, техника движения и страховки	2		2		
3	Движение по подвесному бревну	2		2	Тренировка	Соревнование
4	Движение по параллельным перилам	2		2	Тренировка	Соревнование
5	переправа по качающимся перекладинам; преодоление заболоченного участка по кочкам; преодоление заболоченного участка с помощью жердей;	2		2	Тренировка	Соревнование
		10	0	10		
4	<b>Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения</b>					
1	Спуск и Подъем по склону с самостраховкой по перилам;	3		3	Тренировка	Соревнование
2	Подъем по склону с верхней страховкой	2		2		
3	Спуск по перилам ;Траверс склона по перилам	2		2	Тренировка	Соревнование
4	Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник) «вертикальный маятник»	2		2	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
5	Подъем по склону спортивным способом Спортивный спуск	2		2	Тренировка	контроль за выполнением упражнения

6	Переправа с опорой на перила по бревну;	2		2	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
7	Переправа с опорой на перила по параллельным перилам	2		2		
8	Траверс склона с альпенштоком	2		2	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
		17	0	17		
5	<b>Техника вязания узлов</b>					
1	Узлы петлевые; Узлы для связывания веревок	2		2	Тренировка	педагогическое наблюдение
2	Узлы схватывающие; Узлы для обвязок	2		2	Тренировка	педагогическое наблюдение
		4	0	4		
6	<b>Топография и ориентирование</b>					
1	Топографическая и спортивная карта; Виды топографических карт и основные сведения о них	1	1		Лекция	Опрос
2	Определение масштаба карты при отсутствии данных ;Старение карты, изменения, происходящие на местности; Чтение карты и составление схем	1	1		Лекция	Опрос
3	Ориентирование на местности со спортивными картами разных масштабов	1		1	Тренировка	Анализ
4	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт Прохождение участков маршрута с измерением пройденного расстояния; Выбор пути движения и факторы, влияющие на него	1		1	Тренировка	Анализ
		4	2	2		
7	<b>Краеведение</b>					

1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера	1	1		Лекция	Опрос	
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	1		1	Ролевая игра	Конкурс	
3	Общегеографическая характеристика родного края, Рельеф, гидрография, растительность, климат	1	1		Беседа	Анализ	
		3	2	1			
8	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>						
1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	1		Лекция	Опрос	
2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1				
3	Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца	1		1			
4	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки,	1		1			
5	Приемы оказания ПДП пострадавшему, приемы транспортировки, Освоение способов бинтования ран; Оказание первой доврачебной помощи при обмороках, Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостях	2		2	Ролевая игра	Анализ	
		6	2	4			

9	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка, Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и ног; ОФП по повышению выносливости, ОФП по улучшению скорости	2		2	Лекция Анализ
2	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений, Кроссовая подготовка; Общеразвивающий комплекс упражнений, прыжки	2		2	Игра Конкурс
3	Основы техники передвижения на лыжах; Кроссовая подготовка на лыжах; Основы передвижения классическим ходом	2		2	Тренировка Анализ
		<b>6</b>		<b>6</b>	
10	<b>Промежуточная или итоговая аттестация</b>				
1	Промежуточная аттестация обучающихся (декабрь)	1	1		Беседа Тестирование, участие в соревнованиях
2	Итоговая аттестация обучающихся (апрель) 1	1	1		Беседа Тестирование, участие в соревнованиях
		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	