

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

**Рассмотрена**  
на методическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019г.  
№ 1

**Рассмотрена**  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 30.08.2019г.  
№ 1

**Утверждена:**  
приказом  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
Протокол от 02.09.2019г.  
№ 94

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Туристыята»**

направленность: туристско-краеведческая  
возрастной состав учащихся – 7-11 лет  
срок реализации - 4 года

Авторы:

**Романова Марина Евгеньевна,**

**Юдина Елена Михайловна,**

педагоги дополнительного образования

Старый Оскол  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	15
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	16
Содержание программы 1 года обучения .....	17
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	21
Содержание программы 2 года обучения .....	23
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	27
Содержание программы 3 года обучения .....	29
Учебно-тематический план 4 года обучения .....	33
Содержание программы 4 года обучения .....	35
Средства контроля .....	39
Методическое обеспечение программы .....	73
Список рекомендуемой литературы для педагогов .....	83
Список рекомендуемой литературы для учащихся .....	85

## Пояснительная записка

Растущий человек ждет от мира разнообразия, и среди тех возможностей выбора, которые ему предоставляет естественное течение жизни, среди ценностей и приоритетов быта вполне могут быть и ценности туризма. Коренным неизменным признаком туризма являются путешествия: от обыкновенных походов выходного дня до трансконтинентальных экспедиций. О путешествиях мечтает почти каждый ребенок. И если в детском возрасте естественное стремление к познанию окружающего мира не направить в нужное русло, бледной и бездуховной станет взрослая жизнь.

В основе замысла программы лежит концепция детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» А.А.Остапец-Свешникова. Концептуальной идеей данной программы является организация общественно значимой и практической туристско-краеведческой деятельности учащихся с позиции комплексного познания и изучения родного края с учетом развития личности (духовного, интеллектуального, физического) на основе педагогической поддержки становления личности учащегося в самореализации через систему походов, путешествий, туристских соревнований, экскурсий и краеведческих исследований.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время в свете требований федерального государственного образовательного стандарта туристско-краеведческая деятельность, как деятельность образовательная, имеет огромный оздоровительный (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организма) и воспитательный (духовное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора) потенциал. Именно в ней создаются оптимальные условия для самоопределения учащегося, утверждения в социуме, приобретения значительных черт и опыта.

В предлагаемой программе «Туристыята» представлено содержание оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности с учащимися начальной школы, биологическая сущность которых направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия туризмом дают в руки педагога инструмент разностороннего воздействия на личность учащихся, позволяют построить педагогический процесс по самой эффективной методике - коллективной творческой деятельности.

**Цель программы** - содействие становлению личности учащегося в самореализации через практическую социально-значимую туристско-краеведческую деятельность.

Программа предполагает воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу учащегося в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой в соответствии с **задачами:**

*в области образования*

– расширение и углубление метапредметных связей интегрированного образовательного пространства через приобретение специальных знаний по вопросам туризма и краеведения, спортивного ориентирования, автономного выживания в условиях природной среды;

– формирование начальных навыков здоровьесберегающей жизнедеятельности и безопасного поведения в окружающем мире;

*в области воспитания*

– формирование способности оценивать и принимать коллективный опыт;

- развитие групповой сплоченности коллектива учащихся, развитие навыков совместной деятельности;
- формирование доброжелательных внутригрупповых отношений;
- формирование организаторских способностей, жизненных и волевых качеств, умения самоопределяться в различных жизненных ситуациях;
- развитие эмоциональной сферы, расширение словарного запаса в области чувств и эмоций, умения ориентироваться на свое эмоциональное состояние;
- коррекция нежелательных черт характера и поведения;
- формирование активной жизненной позиции гражданина и патриота своей страны;

*в области физического развития*

- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с гендерными, возрастными и физическими возможностями;
- обучение и практическое применение способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий;
- оздоровление учащихся на занятиях в условиях природной среды.

**Отличительная особенность и новизна** данной программы проявляется в ее модульном построении. Дополнительная общеразвивающая программа "Туристы" - модульная программа смешанного типа с двойным целевым назначением: изучением теоретических основ и формированием умения, практических навыков и способов деятельности. Каждый модуль, как законченный самостоятельный информационный блок, представляет собой программу обучения, индивидуализированную по содержанию, методам обучения, уровню самостоятельности, темпу учебно-познавательной деятельности учащихся, т.е. в нем:

- определяются условия погружения в информацию;
- указаны теоретические и практические задания и рекомендации к ним;
- дается система контроля.

Совокупность модулей обеспечивает реализацию основной цели изучения всей учебной дисциплины.

Программа рассчитана на четыре года обучения на 864 часа (по 216 часов в год, по 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель) и составлена с преобладанием практических занятий: 762 часа практика, 102 – теория.

Программа «Туристы» разработана для учащихся 7-11 лет. Этот возраст характеризуется усиленным ростом мускулатуры, увеличением массы мышц, значительным приростом мышечной силы и совершенствованием двигательного аппарата, что обуславливает большую подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию. Наряду с этим под влиянием обучения совершенствуется и нервно-психическая деятельность: усиливается контроль сознания над поведением, развиваются элементы волевых процессов на фоне высокой возбудимости и острого реагирования на внешние воздействия. Программа учитывает психофизиологические особенности и возрастные возможности младших школьников, делая акцент на развитие тех психических процессов, которые связаны с непосредственным познанием окружающего мира, на расширение сферы трудовой коллективной деятельности.

**Особенность реализации программы** заключается в акцентировании значимости позитивных межгрупповых отношений и создании социокультурной среды общения. Наиболее характерными при этом являются методы проблемного обучения и практико-ориентированной деятельности с использованием коллективной формы организации занятий. Освоение программного материала в основном

происходит в процессе игр, прогулок, тренировок, экскурсий, походов, соревнований, психологических тренингов. Обучение осуществляется в **режиме** двухразовых занятий по 2 часа в будние и по 4 часа в выходные дни.

**Система оценивания и отслеживания результатов** осуществляется по модулям. За каждый год высчитывается средний результат освоения программного материала по модулям: «Я здесь живу», «Ориентирование», «Мы-команда», «Веселые старты», «Азбука туризма», «Поход» в мае (промежуточный или итоговый *(при окончании обучения по программе)* контроль).

Подведение итогов по результатам освоения каждого модуля данной программы осуществляется в разных **формах контроля**:

- нормативы физической подготовленности,
- психодиагностические тесты,
- контрольные задания и тесты,
- результативное (занятое место не ниже 1/3 от общего количества участников) участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму в природных условиях и в условиях закрытых помещений,

- участие в 1-3-х дневных походах.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

*Модуль «Я здесь живу»*

- расположение основных объектов учебно-тренировочной деятельности (учебный класс, спортивный зал, пришкольный участок, учебно-тренировочные полигоны «Дубрава» и «Каплино»;
- правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными);
- правила соблюдения тишины при участии в туристской прогулке в лес;
- питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии;
- правила переноски питьевого запаса во время туристской прогулки;
- правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.

*Модуль «Ориентирование»*

- основные стороны горизонта;
- основные правила ориентирования на маркированном маршруте.

*Модуль «Мы-команда»*

- выразительные средства общения: мимика, жесты, позы;
- некоторые правила доброжелательного поведения в обществе; «волшебные слова»;
- ряд упражнений и игр на развитие памяти, воображения и внимания.

*Модуль «Веселые старты»*

- правила техники безопасности участников соревнований по ориентированию в условиях закрытых помещений;
- правила техники безопасности участников соревнований по технике пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.

*Модуль «Азбука туризма»*

- историю и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами;
- кодекс чести юного туриста;
- требования к личной гигиене юного туриста;
- правила и способы закаливания организма;
- виды веревок, правила эксплуатации;

- назначение туристских узлов: проводник «восьмерка», встречный;
- меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Модуль «Поход»*

- требования к личному туристскому оборудованию для похода выходного дня и правила ухода за ним;
- требования к групповому туристскому оборудованию и правила ухода за ним;
- требования к привалам (безопасность, эстетичность, экология);
- основные мероприятия по охране природы при организации привалов.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:**

*Модуль «Я здесь живу»*

- выполнять требования руководителя туристской группы;
- строиться в походную колонну;
- выполнять обязанности направляющего и замыкающего группы;
- соблюдать ритм и темп движения во время туристской прогулки, экскурсии.

*Модуль «Ориентирование»*

- определять стороны горизонта по солнцу;
- ориентироваться на открытых пространствах;
- ориентироваться по солнцу и дорожной сети;
- проходить дистанцию «маркированный маршрут».

*Модуль «Мы-команда»*

- внимательно и терпеливо слушать друг друга;
- выражать свои эмоции и понимать настроение другого человека;
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;
- работать в парах и индивидуально.

*Модуль «Веселые старты»*

- ориентироваться по планам-схемам закрытых помещений;
- преодолевать препятствия с элементами туризма в условиях закрытых помещений (завал, шкуродер, кочки, переправа по жердям);
- выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, с двух ног;
- выполнять упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на двух ногах.

*Модуль «Азбука туризма»*

- выполнять комплекс утренней зарядки "Для ленивых";
- вязать узлы проводник "восьмерка", встречный;
- преодолевать препятствия без специального снаряжения: бревно, овраг, заболоченность, завал, заросли, спуск, подъем, канава.

*Модуль «Поход»*

- подготавливать личное туристское оборудование к походу;
- упаковывать личное туристское оборудование в рюкзачок.
- подготавливать групповое туристское оборудование к походу;

- упаковывать групповое туристское оборудование в рюкзачок;
- выбирать место для привала;
- оборудовать места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды;
- подготавливать групповое туристское оборудование к сдаче.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

*Модуль «Я здесь живу» -*

- особенности природного мира Староосколья;
- туристские возможности Старооскольского района;

*Модуль «Ориентирование»*

- правила эксплуатации спортивного компаса;
- условные знаки спортивных карт: рельеф, растительность, дорожную сеть;
- понятие масштаба и сечения спортивных карт;
- правило «большого пальца».

*Модуль «Мы-команда»*

- сущность полярных понятий «добро» и «зло»;
- понятие слова «настроение» и его проявление у добрых и злых людей;
- основы этикета, существующие в обществе;
- приемы, помогающие снять повышенную напряженность (упражнения по релаксации).

*Модуль «Веселые старты»*

- виды ориентирования в условиях закрытых помещений;
- правила работы с план-схемами закрытых помещений.

*Модуль «Азбука туризма»*

- великих русских исследователей Сибири и Дальнего Востока;
- права и обязанности капитана команды;
- правила эксплуатации личного специального снаряжения;
- назначение веревки как специального снаряжения;
- назначение туристских узлов проводник «восьмерка», штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка;
- способы индивидуальной техники преодоления препятствий "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем».

*Модуль «Поход»*

- требования и правила эксплуатации туристского оборудования для двухдневного похода;
- гигиену личной одежды, обуви и туристского оборудования;
- значение правильного питания в походе;
- правила разжигания костров;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- требования к бивакам по вопросам обеспечения дров, источников воды, безопасности;
- правила поведения в палатке;
- способы охраны природы при организации биваков.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:**

*Модуль «Я здесь живу» -*

- рассказать об особенностях природного края Староосколья;
- привести примеры туристских возможностей родного края;

- изобразить интересные места Староосколья.

#### *Модуль «Ориентирование»*

- определять стороны горизонта по компасу;
- определять условные знаки спортивных карт по группам: рельеф, растительность, дорожная сеть;
- сопоставлять реальные объекты на местности с условным обозначением на карте;
- ориентировать карту по компасу;
- определять основные ориентиры при движении;
- читать карту во время движения;
- соблюдать правило «большого пальца»;
- самостоятельно ориентироваться на дистанции до 500м.

#### *Модуль «Мы-команда»*

- определять по рисунку и показывать мимикой основные виды настроений;
- рассказать друг другу о себе;
- тренировать волевые качества: умение терпеть, ждать, слушать, уступать;
- проявлять дружелюбное отношение к окружающим;
- вступать в обсуждение, отстаивать свое мнение;
- импровизировать и инсценировать психологические этюды;
- выполнять упражнения по релаксации; расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения.

#### *Модуль «Веселые старты»*

- ориентироваться в условиях закрытых помещений по план-схемам;
- преодолевать искусственные препятствия (этапы полосы "Бревно", "Канавы", "Кочки", "Переправа по жердям", «Завал», «Лабиринт», «Шкуродер»);
- выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, в высоту, с двух ног;
- выполнять упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание на двух ногах.

#### *Модуль «Азбука туризма»*

- надевать личное специальное снаряжение;
- щелкать и выщелкивать одной рукой карабины в опору;
- вязать узлы: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка;
- преодолевать препятствия "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем».

#### *Модуль «Поход»*

- составлять совместно с педагогом меню для двухдневного похода;
- составлять совместно с педагогом раскладку и список продуктов для двухдневного похода;
- выбирать места для костра;
- заготавливать розжиг и дрова;



- разжигать костер типа «Шалаш»;
- упаковывать личное и групповое туристское оборудование в рюкзаки;
- устанавливать, снимать и упаковывать палатки;
- организовывать бивак;
- подготавливать групповое туристское оборудование к сдаче после похода.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:**

*Модуль «Я здесь живу»*

- основные памятные места и даты родного края;
- историю подземных монастырей Курской губернии;
- историю с. Обуховка.

*Модуль «Ориентирование»*

- способы измерения расстояний на местности;
- условные знаки спортивных карт: площадные, точечные, линейные;
- шесть правил ориентировщика;
- общие технические приемы ориентирования по легенде;
- общие технические приемы линейного ориентирования;
- общие технические приемы ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам;
- общие технические приемы ориентирования на местности по рельефу;
- общие технические приемы передвижения и ориентирования на местности по выбору.

*Модуль «Мы - команда»*

- правила доброжелательного поведения;
- понятие дружбы; разницу между другом и приятелем;
- понимать эмоциональное состояние людей;
- понятие слова «общение», его роль в жизни человека;
- социальные нормы поведения;
- несколько способов управления и регуляции настроения.

*Модуль «Веселые старты»*

- правила эксплуатации лыжного оборудования;
- варианты экипировки лыжника;
- основы техники передвижения на лыжах (попеременного двушажного хода, приема «скользящий шаг», приема торможения упором, «плугом», соскальзыванием, падением, способов поворотов в движении: переступанием, упором).

*Модуль «Азбука туризма»*

- великих русских исследователей Русской Америки;
- права и обязанности заведующего хозяйством;
- назначение туристских узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий;
- основы техники преодоления препятствий со специальным снаряжением.

*Модуль «Поход»*

- требования к гигиене группового туристского оборудования;
- основные продукты для приготовления в походных условиях;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология).

### **К концу 3 года обучения учащиеся должны уметь:**

#### *Модуль «Я здесь живу»*

- рассказать о памятных местах и датах родного края.

#### *Модуль «Ориентирование»*

- измерять расстояние на местности подсчетом шагов, глазомером;
- проходить дистанцию по ориентированию с привязками на точечные и площадные ориентиры (до 600 м);
- ориентировать карту по компасу;
- определять исходную и целевую точки;
- подсчитывать расстояние при движении по дистанции;
- определять промежуточные ориентиры;
- выбирать оптимальный путь движения;
- двигаться по легенде до 800м;
- использовать общие технические приемы линейного ориентирования;
- использовать общие технические приемы ориентирования по легенде;
- использовать общие технические приемы ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам;
- использовать общие технические приемы ориентирования на местности по рельефу;
- использовать общие технические приемы передвижения и ориентирования на местности по выбору.

#### *Модуль «Мы - команда»*

- улавливать, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сдерживать нежелательные эмоции, отвечать адекватными чувствами;
- сопереживать;
- быть более внимательным к близким и сверстникам;
- проявлять сочувствие представителям животного мира;
- активно принимать участие в дискуссиях, отстаивать свою точку зрения;
- договариваться друг с другом, принимать коллективное решение;
- пользоваться приемами расслабления (по контрасту с напряжением; с фиксацией внимания на дыхание);
- анализировать поступки, находить причину конфликта.

#### *Модуль «Веселые старты»*

- использовать основы техники попеременного двушажного хода;
- использовать основы техники приема «скользящий шаг»;
- использовать основы техники приема торможения упором, «плугом», соскальзыванием, падением;
- использовать основы техники поворотов в движении: переступанием, упором;
- выполнять упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой;
- выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, упражнения на равновесие;

– выполнять упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух ногах, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

*Модуль «Азбука туризма»*

– вязать узлы: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий;  
– использовать основы техники преодоления препятствий со специальным снаряжением;  
– использовать основы техники командного преодоления препятствий.

*Модуль «Поход»*

– комплектовать личное и групповое туристское оборудование;  
– составлять совместно с педагогом меню, раскладку и список продуктов для двухдневного похода;  
– выбирать места для костра;  
– заготавливать розжиг и дрова;  
– разжигать костер типа «Колодец»;  
– упаковывать личное и групповое туристское оборудование в рюкзаки;  
– проверять комплектации палатки и ее целостность перед выходом в поход;  
– устанавливать, снимать и упаковывать палатки;  
– организовывать бивак;  
– подготавливать групповое туристское оборудование к сдаче после похода.

**К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:**

*Модуль «Я здесь живу» -*

– общие сведения о православных святынях родного края.

*Модуль «Ориентирование»*

– понятия «азимут», «азимутальное кольцо»;  
– общие технические приемы линейного ориентирования;  
– общие технические приемы ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам;  
– общие технические приемы ориентирования на местности по рельефу;  
– общие технические приемы передвижения и ориентирования на местности в заданном направлении.

*Модуль «Мы - команда»*

– правила вежливости;  
– понятие ответственности и обязанности;  
– способы снятия напряжения и саморегуляции поведения;  
– ряд упражнений и игр психологического характера для развития навыков общения, умения лучше понимать себя и других;  
– давать моральную оценку поступкам героев художественных произведений;  
– анализировать различные ситуации, поведение и чувства как свои, так и других людей;  
– управлять собственным поведением;  
– снимать эмоциональное напряжение;  
– быть более дружелюбным при взаимодействии со сверстниками;  
– оценивать себя;  
– брать на себя ответственность и отвечать за свои действия.

### *Модуль «Веселые старты»*

- основы техники одновременного бесшажного хода, одновременного двушажного хода;
- основы техники торможения палками (одной сбоку, двумя сбоку, между лыж);
- основы техники поворотов в движении: «плугом», из упора, «ножницами», на параллельных лыжах.

### *Модуль «Азбука туризма»*

- назначение туристских узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка, австрийский проводник.
- основы техники организации и снятия навески для спуска и подъема по склону.

### *Модуль «Поход»*

- основные съедобные растения;
- способы приготовления вторых блюд в походных условиях (каши, салаты);
- состав командной аптечки по группам: антисептики, перевязочные средства, обезболивающие, желудочные средства;
- приемы оказания первой медицинской помощи при ссадинах, потертостях, ушибах, укусах насекомых, носовом кровотечении, при тепловом ударе, желудочно-кишечных расстройствах;
- требования к биваку: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность;
- правила предохранения розжига и дров от намокания;
- правила предохранения палатки от намокания и проникновения насекомых.

### **К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:**

#### *Модуль «Я здесь живу»*

- составлять мини-рассказы о родном крае на заданную тему.

#### *Модуль «Ориентирование»*

- определять азимутальные направления по азимутальному кольцу;
- использовать технику грубого движения по азимуту (в створ);
- преодолевать дистанцию по ориентированию с выпрямлением пути (срезки), с переходом с одной дороги на другую (до 1000 м);
- использовать технику точного ориентирования на коротких отрезках (50, 100, 150, 200 м);
- использовать технику детального чтения рельефа, движения по коротким отрезкам (до 300 м);
- использовать технику точного ориентирования на длинных этапах с тормозными ориентирами;
- выбирать рациональный путь движения;
- преодолевать дистанцию по ориентированию «в заданном направлении» до 1200 м.

#### *Модуль «Мы - команда»*

- давать моральную оценку поступкам героев художественных произведений;
- анализировать различные ситуации, поведение и чувства как свои, так и других людей;
- управлять собственным поведением;
- снимать эмоциональное напряжение;

- быть более дружелюбным при взаимодействии со сверстниками;
- оценивать себя;
- брать на себя ответственность и отвечать за свои действия.

#### *Модуль «Веселые старты»*

- использовать технику одновременного бесшажного хода, одновременного двушажного хода, попеременного двушажного хода, приема «скользящий шаг»;
- использовать технику торможения палками (одной сбоку, двумя сбоку, между лыж), упором, «плугом», соскальзыванием, падением; использовать технику поворотов в движении: «плугом», из упора, «ножницами», на параллельных лыжах, переступанием, упором;
- выполнять упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в «гору»;
- выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), 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 и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### *Модуль «Азбука туризма»*

- вязать узлы: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка, австрийский проводник;
- преодолевать со специальным снаряжением этапы "Спуск" (на спусковом устройстве), "Подъем" (на жумаре);
- организовывать навешивание и снятие вертикальных перил для спуска и подъема по склону.

#### *Модуль «Поход»*

- приготавливать вторые блюда в походных условиях (каши, салаты);
- самостоятельно составлять меню, раскладку и список продуктов для двухдневного похода;
- комплектовать командную аптечку по группам: антисептики, перевязочные средства, обезболивающие, желудочные средства;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, потертостях, ушибах, укусах насекомых, носовом кровотечении, при тепловом ударе, желудочно-кишечных расстройствах;
- выбирать места для палаток, костра, для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы;
- заготавливать розжиг, дрова, предохранять их от намокания;
- устанавливать палатки, размещать в них вещи;
- предохранять палатки от намокания и проникновения насекомых;
- охранять природу при организации и свертывании бивака.

В результате реализации данной общеразвивающей программы у учащегося будут сформированы **универсальные действия:**

- *личностные*

- самоопределение через познание внутреннего мира посредством психологических упражнений и саморегуляции;
- нравственно-этическая ориентация, осознание внутреннего эмоционального мира через анализ рассказов о нравственных поступках героев сюжета, проблемных ситуаций и пр.;
- воспитание гордости за свой край и его земляков, уважения к традициям и культуре края;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
  - *регулятивные*
    - достижение произвольности поведения через подражательное «воспроизведение» или демонстрации эмоций, поз по данному образцу;
    - развитие позитивной самооценки, эмпатии, на фоне положительного примера партнеров, собственных достижений и самореализации через тренинги, игры, соревнования;
  - *познавательные*
    - первоначальные знания правил поведения в природе, охраны растительного и животного мира, о влиянии деятельности человека на природу, зависимость жизни человека от природы и её состояние;
    - умения и навыки самообслуживания в условиях туристских прогулок и походов выходного дня;
    - умения и навыки ухода за одеждой, туристским оборудованием и снаряжением;
    - знания и умения, связанные с соблюдением правил личной гигиены;
    - знания и умения, связанные с приготовлением пищи в походных условиях;
    - знания и умения, связанные с правилами, нормами предупреждения бытового, дорожно-транспортного травматизма, поведение на водоемах, в лесах;
    - знание правил и последовательности выполнения разминочных упражнений, двигательных действий во время тренировочного процесса, восстановительных мероприятий;
  - *коммуникативные*
    - позитивные навыки общения и доброжелательные отношения, управление поведением партнера, разрешение конфликтов посредством ролевых и коммуникативных игр;
    - формирование доверия друг к другу и планирование сотрудничества через групповые практические задания;
    - конструктивные элементы общения, оценка и анализ действий партнера по мимикрии, жестикуляции;
    - достаточно полное и точное выражение своих мыслей в процессе обсуждения и разбора проблемных ситуаций.

## Учебный план

№ п/п	модули	Года обучения				всего
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1	«Я здесь живу»	30	30	12	12	84
2	«Ориентирование»	36	36	60	60	192
3	«Мы - команда»	36	36	30	30	132
4	«Веселые старты»	30	30	42	48	150
5	«Азбука туризма»	42	42	24	18	126
6	«Поход»	42	42	48	48	180
итого		216	216	216	216	864

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
1.1.	Организационное занятие.	2	4	6
1.2.	Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне.	2	4	6
1.3.	Правила поведения участников туристской прогулки.	-	8	8
1.4.	Правила поведения при обнаружении задымления или очага возгорания.	-	6	6
1.5.	Итоговое занятие.	2	2	4
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>
2.1.	Основные стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу.	-	2	2
2.2.	Ориентирование на открытых пространствах.	-	6	6
2.3.	Ориентирование в лесу по солнцу и дорожной сети.	-	18	18
2.4.	Основные правила ориентирования на маркированном маршруте.	-	6	6
2.5.	Итоговое занятие.	2	2	4
	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>
3.1.	Путешествие в страну Эмоций.	1	5	6
3.2.	Путешествие в страну Добра.	1	5	6
3.3.	Путешествие в страну «Друзей наших меньших».	1	1	2
3.4.	Путешествие в страну Здоровья (психомышечная тренировка).	1	3	4
3.5.	Путешествие в страну Общения.	1	1	2
3.6.	Речь и культура общения.	1	3	4
3.7.	Путешествие в страну Вежливости.	1	1	2
3.8.	Путешествие в страну Семьи.	1	3	4
3.9.	Путешествие в страну Внимания.	1	1	2
3.10.	Итоговое занятие. Путешествие в страну Дружбы.	1	3	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	-	<b>30</b>	<b>30</b>
4.1.	Ориентирование в условиях закрытых помещений.	-	12	12
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	-	12	12
4.3.	Итоговое занятие.	-	6	6
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>42</b>
5.1.	История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами.	2	4	6
5.2.	Личная гигиена юного туриста.	1	1	2
5.3.	Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.	1	5	6
5.4.	Естественные препятствия на маршруте, способы их преодоления.	1	23	24
5.5.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>
6.1.	Личное и групповое туристское оборудование.	2	4	6
6.2.	Привал в походе выходного дня.	2	32	34
6.3.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>итого</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>



## Содержание программы 1 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<p><i>1.1. Организационное занятие.</i> Знакомство с учащимися, уточнение интересов и пожеланий участников группы. Знакомство учащихся с учебным классом и спортивным залом, спортивной площадкой, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.</p>	<p>Игра "Давай знакомиться". Тематическая прогулка "Это моя школа". Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".</p>
<p><i>1.2. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне.</i> Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными).</p>	<p>Рисование предупреждающих знаков "Не навреди природе!". Знакомство учащихся с прилегающими окрестностями. Беседа "Зеленое пятнышко". Туристская прогулка в лес.</p>
<p><i>1.3. Правила поведения участников туристской прогулки.</i> Беседа "Туристская группа на маршруте". Правила соблюдения тишины при участии в туристской прогулке в лес. Взаимопомощь в туристской группе. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.</p>	<p>Знакомство учащихся с учебным полигоном, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Игра "Кто быстрее". Туристская прогулка в лес. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Игры «Гусеница», «Слепые ежики», «Караван». Рисование на песке (схема движения, места стоянки, привала). Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.</p>
<p><i>1.4. Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Игра-экскурсия "Полеты на вертолете".</p>
<p><i>1.5. Итоговое занятие.</i></p>	<p>Конкурс рисунков "Я здесь живу". Игры "Отгадай, чей голосок", "Командные прятки".</p>
<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<p><i>2.1. Основные стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу. Игра-ориентирование «Солнечная легенда».</p>
<p><i>2.2. Ориентирование на открытых пространствах.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования на открытых пространствах. Рисование на песке (схема движения, места</p>

	стоянки, привала). Игра на развитие памяти «Ассорти»
2.3. Ориентирование в лесу по солнцу и дорожной сети.	Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования по солнцу и дорожной сети. Игры на развитие внимания и памяти «Охотники и лиса», «Найди клад», «Лесной почтальон».
2.4. Основные правила ориентирования на маркированном маршруте.	Туристская прогулка в лес. Прохождение дистанции «маркированный маршрут» совместно с педагогом.
2.5. Итоговое занятие.	Туристская прогулка в лес. Мини-соревнования «Маркированный маршрут».
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
3.1. Путешествие в страну Эмоций.	Проведение группового тестирования "Палатки". Обучение невербальным средствам общения (мимика, жесты, позы). Работа по карточкам настроений. Психогимнастика. Игра «Зеркало», «Иностранец», «Тень», «Угадай настроение». Инсценировка "Веселый старичок". <b>ОФП</b>
3.2. Путешествие в страну Добра. Понятие Добра и Зла.	Работа по пиктограммам настроений (в парах). Упражнения: «Назови персонаж», «Собери настроение». Игра «Хорошо-плохо», «Поменяйтесь те, кто...». Рисование на тему: «Добрый и злой». Проведение группового тестирования «Смешные человечки». <b>ОФП</b>
3.3. Путешествие в страну «Друзей наших меньших». Беседа с учащимися о животных.	Конкурс загадок о животных (стихи). Игровые упражнения: «Коровы, собаки, кошки», «Поводырь», «Кто сказал МЯУ?», «Зоопарк», «Коршун и наседка». Проведение группового тестирования «Ежик».
3.4. Путешествие в страну Здоровья (психомышечная тренировка). Беседа «Как нужно ухаживать за своим здоровьем?»	Обучение саморегуляции поведения. Упражнения: «Заряд бодрости», "Дыши и думай красиво". Проведение сеанса релаксации "Волшебный сон". Проведение индивидуального тестирования "Каким хотел бы быть". Игры. <b>ОФП</b>
3.5. Путешествие в страну Общения. Разбор проблемной ситуации "Две подруги».	Обучение конструктивным поведенческим реакциям. Упражнения-шутки на межличностное восприятие в группе: "Повторяй за мной", "Чужие коленки", «Буква», «Я знаю 5 ...»
3.6. Речь и культура общения. Беседа об этикете. Разбор проблемной ситуации «Что сказал Рома?».	Проведение конкурса "Волшебные слова". Игра «Память», «Ходим кругом...». Проведение группового тестирования «Рукавички». <b>ОФП</b>
3.7. Путешествие в страну Вежливости. Беседа «Зачем быть вежливым?» Разбор проблемной ситуации.	Работа по карточкам настроений. Инсценировка «Нехотелка». Игра «Иностранец», «Ласковое слово», «Угадай настроение», «Комплименты». Проведение группового тестирования «Знаки».

3.8. Путешествие в страну Семьи. Обсуждение проблемной ситуации «Братик».	Упражнение «Моя семья самая...», «Золушка». Психогимнастика. Проведение группового тестирования «Моя семья». Игра «Хорошо-плохо», «Тише, мыши», «Узнай по голосу». <b>ОФП</b>
3.9. Путешествие в страну Внимания. Обсуждение проблемной ситуации "Просто старушка".	Ролевая гимнастика «Тренируем эмоции». Упражнения: «4 стихии», «Чья походка?», «Найди букву», «Ходим кругом...», «Линии» (в парах). Игра «Волшебный мешочек», «Паззл», «Мемо».
3.10. Путешествие в страну Дружбы. Итоговое занятие. Беседа «Что тебе запомнилось и понравилось на занятиях?».	Этюд «Встреча с другом». Упражнение: «Смысловые ряды», «Клубочек». Игра «Тень», «Клад», «Эстафета», «Рукавички». Рисование на тему: «Что тебе запомнилось и понравилось на наших занятиях?». <b>ОФП</b>
<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
4.1. Ориентирование в условиях закрытых помещений. Правила техники безопасности участников соревнований по ориентированию в условиях закрытых помещений.	ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентированию в условиях закрытых помещений.
4.2. Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений. Правила техники безопасности участников соревнований по технике пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	ОФП. Учебно-тренировочные старты «Полоса препятствий» с элементами туризма.
4.3. Итоговое занятие.	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Беседа "История детского туризма"	Деловая игра "Мы идем в поход". Туристская прогулка.
5.2. Личная гигиена юного туриста. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений.	Показ и обсуждение презентации «Если хочешь быть здоров...». Разучивание комплекса утренней зарядки "Для ленивых". Рисование на тему: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».
5.3. Вербка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение. Виды веревок, правила эксплуатации. Преодоление естественных препятствий с помощью веревки.	Вязка узлов: проводник "восьмерка", встречный. Игра "Волшебный узелок". Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.4. Естественные препятствия на	Туристская прогулка.

<i>маршруте, способы их преодоления. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.</i>	Знакомство с техникой преодоления препятствий без специального снаряжения: бревно, овраг, заболоченность, завал, заросли, спуск, подъем, канава. Игры "Кто быстрее", «Ящерка», «Лягушка-путешественница», «Ноги выше от земли», «Охота на зайца».
<i>5.5. Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования «Лесные забеги»
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>6.1. Личное и групповое снаряжение.</i> Требования к личному снаряжению для похода выходного дня и правила ухода за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.	Подготовка личного снаряжения к походу. Упаковка личного снаряжения в рюкзаки. Подготовка группового снаряжения к походу. Упаковка группового снаряжения в рюкзаки.
<i>6.2. Привал в походе выходного дня.</i> Требования к привалам (безопасность, эстетичность, экология). Охрана природы при организации привалов.	Туристская прогулка в лес. Выбор места для привала. Устройство и оборудование привала (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды).
<i>6.3. Итоговое занятие.</i>	Подготовка группового снаряжения к сдаче. Экологическая акция. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
1.1.	Организационное занятие.	2	-	2
1.2.	Туристские возможности Старооскольского района.	2	22	24
1.3.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>
2.1.	Спортивный компас, правила эксплуатации.	-	6	6
2.2.	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.	2	10	12
2.3.	Ориентирование карты. Чтение карты.	2	10	12
2.4.	Итоговое занятие.	2	4	6
	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>
3.1.	Наше настроение. Говорим руками и телом.	1	5	6
3.2.	Речь и культура общения.	1	5	6
3.3.	Социальные нормы поведения. Дисциплина.	1	1	2
3.4.	Мудрость природы (общение с животными и растениями).	1	3	4
3.5.	Способы снятия эмоционального напряжения (профилактика стрессовых состояний). Мышечная релаксация.	1	1	2
3.6.	Мои родные и Я (умение чувствовать и понимать близких нам людей).	1	3	4
3.7.	Как мы видим друг друга (умение понимать сверстников).	1	5	6
3.8.	Добро и зло в сказках и в жизни.	1	1	2
3.9.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
4.1.	Ориентирование в замкнутом пространстве по картам-схемам.	-	12	12
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	-	12	12
4.3.	Итоговое занятие.	-	6	6
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>42</b>
5.1.	Великие русские путешественники: исследователи Сибири и Дальнего Востока. Права и обязанности капитана команды.	2	4	6
5.2.	Личное специальное туристское снаряжение, правила эксплуатации.	2	4	6
5.3.	Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.	2	10	12
5.4.	Техника преодоления препятствий со специальным снаряжением.	2	12	14
5.5.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>42</b>
6.1.	Походное туристское оборудование: личное и групповое.	2	4	6
6.2.	Соблюдение гигиенических требований в походе.	1	1	2
6.3.	Значение правильного питания в походе.	2	4	6
6.4.	Правила разжигания костров. Меры безопасности	-	8	8

	при обращении с огнем, кипятком.			
6.5.	Бивак на туристской прогулке.	-	18	18
6.6.	Итоговое занятие. Охрана природы при организации привалов и биваков.	2	-	2
	<b>итого</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>

## Содержание программы 2 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>1.1. Организационное занятие. Беседа об особенностях природного мира Староосколья.</i>	Просмотр и обсуждение презентации "Удивительное - рядом".
<i>1.2. Туристские возможности Старооскольского района.</i>	Посещение дендрария х. Ильины (поход выходного дня). Посещение святого источника «Бабанинский родник» (поход выходного дня). Экскурсия в Старооскольский краеведческий музей.
<i>1.3. Итоговое занятие.</i>	Конкурс рисунков "Фотография удивительного уголка".
<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>2.1. Спортивный компас, правила эксплуатации.</i>	Туристская прогулка в лес. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу. Игра «Лети-лети лепесток...»
<i>2.2. Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Масштаб, сечение спортивных карт. Условные знаки: рельеф, растительность, дорожная сеть.</i>	Туристская прогулка в лес. Знакомство на местности с дорожной сетью, растительностью, рельефом. Сопоставление реальных объектов с условным обозначением их на картах.
<i>2.3. Ориентирование карт. Чтение карты.</i>	Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования карты по компасу. Определение основных ориентиров при движении. Выработка первичных навыков чтения карты во время движения. Правило «большого пальца».
<i>2.4. Итоговое занятие.</i>	Туристская прогулка в лес. Мини-соревнования «Звездочка» (до 500м).
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>3.1. Наше настроение. Говорим руками и телом. Ознакомление с понятием «настроение» и его проявлением у людей (мимика, жесты, позы).</i>	Работа по пиктограммам настроений. Психогимнастика. Игра «Передай по кругу», «Зеркало», «Буква», «Угадай настроение», «Иностранец». Проведение группового тестирования "Домики". Инсценировка "Нехотелка". <b>ОФП</b>
<i>3.2. Речь и культура общения. Обсуждение проблемных ситуаций и рассказа «Про желтые груши и красные уши».</i>	Работа по карточкам настроений в парах. Упражнения: «Чья походка?», «Знаки», «Собери настроение», «Смысловые ряды». Игра «Доброе слово», «Поменяйтесь те, кто...», «Запрещенное движение», «Я знаю 5...». Рисование на тему: «Хорошо-плохо». Проведение группового тестирования «Смешные человечки». <b>ОФП</b>
<i>3.3. Социальные нормы поведения.</i>	Ролевая гимнастика «Тренируем эмоции».

<p><i>Дисциплина.</i> Беседа «Режим дня» и правила хорошего тона.</p>	<p>Разбор проблемной ситуации «Кто наказал его?» и «Ссора». Конкурс «Волшебные слова». Упражнения «Линии-1», «На узкой тропинке», «Насос и мяч», «Противоположности».</p>
<p><i>3.4. Мудрость природы (общение с животными и растениями).</i> Беседа с детьми. Конкурс загадок о животных и растениях.</p>	<p>Игра-рассуждалка «Что хорошего и плохого, когда...». Проведение группового тестирования «Дом-Дерево-Человек». Игровые упражнения: «Коровы, собаки, кошки», «Кто сказал МЯУ?», «Зоопарк», «Поводырь», «Ловись, рыбка», «Яблочко». Рисуем свое любимое животное. <b>ОФП</b></p>
<p><i>3.5. Способы снятия эмоционального напряжения (профилактика стрессовых состояний).</i> Мышечная релаксация. Беседа «Что делать, если ты злишься».</p>	<p>Обучение саморегуляции поведения и приемам ауторелаксации. Упражнения: «Заряд бодрости», "Дыши и думай красиво", «Перышко». Проведение сеанса релаксации "Волшебный сон".</p>
<p><i>3.6. Мои родные и Я (умение чувствовать и понимать близких нам людей).</i> Беседа с детьми.</p>	<p>Обсуждение притчи «Легенда». Упражнение «Оцени поступок», «Найди букву». Игры: «Ласковое слово», «Золушка», «Молекула», «Клубочек». Проведение группового тестирования «Моя семья». <b>ОФП</b></p>
<p><i>3.7. Как мы видим друг друга (умение понимать сверстников).</i> Беседа об этикете, разбор ситуации «Как бы ты поступил?»</p>	<p>Тренинг эмоций (фразы). Проведение индивидуального тестирования «Два домика». Упражнения: «Разговор через стекло», «снежный ком», «2 барана», «Мне нравится в тебе...». Проведение группового тестирования «Рукавички». Игры "Угадай, кто?", «Ходим кругом...», «Художник», «Повернись», «Кто поменялся?». Рисуем на воздушном шарике «послание другу». <b>ОФП</b></p>
<p><i>3.8. Добро и зло в сказках и в жизни.</i> Беседа «Мой любимый герой» (примеры для подражаний). Обсуждение этюда «Так будет справедливо».</p>	<p>Обучение конструктивным поведенческим реакциям. Этюд «Так будет справедливо». Упражнения-шутки на межличностное восприятие в группе: "Повторяй за мной", "Чужие коленки". Игра «Холодно-Горячо», «Я знаю 5...», «Мемо», «Угадай, кто?».</p>
<p><i>3.9. Итоговое занятие.</i> Беседа «Что больше понравилось на занятиях?» (на получение обратной связи).</p>	<p>Инсценировка "Веселый старичок". Игра «Бумажные мячики», «Комплименты», "Паззл", «Повторяй за мной». Рисование на тему: «Спорт в моей жизни». <b>ОФП</b></p>
<p><b>Модуль 4. «Веселые старты»</b></p>	
<p><b>теория</b></p>	<p><b>практика</b></p>
<p><i>4.1. Ориентирование в условиях закрытых помещений.</i></p>	<p>Объяснение и показ видов ориентирования в условиях закрытых помещений. Работа с план-схемами школы. ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентированию в условиях закрытых помещений. Участие в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытых помещений.</p>



4.2. <i>Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.</i>	Объяснение и показ способов преодоления препятствий с элементами туризма в условиях закрытых помещений. ОФП. Отработка навыков преодоления этапов "Бревно", "Канавы", "Кочки", "Переправа по жердям", «Завал», «Лабиринт», «Шкуродер». Участие в соревнованиях "Туристская полоса препятствий".
4.3. <i>Итоговое занятие.</i>	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. <i>Великие русские путешественники: исследователи Сибири и Дальнего Востока. Права и обязанности капитана команды.</i>	Показ и обсуждение презентации "Великие русские путешественники. Часть 1." Деловая игра "Я сегодня капитан". Туристская прогулка.
5.2. <i>Личное специальное туристское снаряжение, правила эксплуатации.</i>	Объяснение, показ и надевание личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, карабины-автоматы, пруссики, рабочие рукавицы). Отработка вщелкивания и выщелкивания карабинов одной рукой.
5.3. <i>Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.</i>	Вязка узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка. Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.4. <i>Техника преодоления препятствий со специальным снаряжением.</i>	Знакомство с индивидуальной техникой преодоления препятствий "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем». Игра "Штурм".
5.5. <i>Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования "Туристская полоса препятствий".
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
6.1. <i>Походное оборудование: личное и групповое. Снаряжение для двухдневного похода. Требования и правила эксплуатации.</i>	Личное туристское оборудование для двухдневного похода (рюкзак, коврик, спальник, седушка, комплект посуды, комплект туалетных принадлежностей). Групповое туристское оборудование для двухдневного похода (палатка, костровое оборудование, кухонное оборудование).
6.2. <i>Соблюдение гигиенических требований в походе. Гигиена личной одежды, обуви и туристского оборудования.</i>	Просмотр и обсуждение презентации «В поход за здоровьем?».
6.3. <i>Значение правильного питания в походе. Роль пищи для поддержания энергетического баланса организма.</i>	Просмотр и обсуждение презентации «Волшебный котелок». Составление совместно с педагогом меню для двухдневного похода. Составление совместно с педагогом раскладки и списка продуктов.

6.4. <i>Правила разжигания костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</i>	Просмотр и обсуждение презентации «Как подружиться с костром». Выбор места, заготовка розжига и дров. Разжигание костра типа «Шалаш».
6.5. <i>Бивак.</i> Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность). Правила поведения в палатке.	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзаки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки. Организация бивака.
6.6. <i>Итоговое занятие.</i> Охрана природы при организации биваков.	Подготовка группового туристского оборудования к сдаче. Экологическая акция. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1.1.	Организационное занятие.	1	-	1
1.2.	Туристские возможности Старооскольского района.	1	6	7
1.3.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>60</b>
2.1.	Измерение расстояний на местности.	-	6	6
2.2.	Условные знаки спортивных карт: площадные, точечные, линейные.	2	4	6
2.3.	Шесть правил ориентировщика.	-	6	6
2.4.	Знакомство с общими техническими приемами ориентирования по легенде.	-	6	6
2.5.	Знакомство с общими техническими приемами линейного ориентирования.	-	6	6
2.6.	Знакомство с общими техническими приемами ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам.	-	6	6
2.7.	Знакомство с общими техническими приемами ориентирования на местности по рельефу.	-	6	6
2.8.	Знакомство с общими техническими приемами передвижения и ориентирования на местности по выбору.	-	12	12
2.9.	Итоговое занятие.	-	6	6
	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
3.1.	Социальные нормы поведения. Правила вежливости.	1	1	2
3.2.	Воля. Я – волшебник (мои чувства и желания).	1	3	4
3.3.	Уверенность (уверенное и неуверенное поведение).	1	1	2
3.4.	Управление собственным гневом (саморегуляция) и контроль над ним.	1	3	4
3.5.	Эмоциональный мир человека (язык жестов, движений, чувств)	1	1	2
3.6.	Умение владеть собой. Мышечная релаксация.	1	3	4

3.7.	Общение. Виды общения. Помехи общения (обида, вспыльчивость).	1	1	2
3.8.	Культура общения. Групповые отношения. Дисциплина.	1	3	4
3.9.	Дружба. Дружеские отношения.	1	1	2
3.10.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>42</b>
4.1.	Ориентирование в замкнутом пространстве по картам-схемам.	-	6	6
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	-	6	6
4.3.	Лыжная подготовка. Экипировка лыжника.	1	5	6
4.4.	Техника передвижения на лыжах.	-	20	20
4.5.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
5.1.	Великие русские путешественники: исследователи Русской Америки. Права и обязанности заведующего хозяйством (завхоза) команды.	1	1	2
5.2.	Туристские узлы, их назначение.	-	4	4
5.3.	Техника преодоления препятствий со специальным снаряжением.	-	14	14
5.4.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>
6.1.	Походное туристское оборудование: личное и групповое.	1	1	2
6.2.	Соблюдение гигиенических требований в походе.	1	1	2
6.3.	Значение правильного питания в походе.	4	8	12
6.4.	Типы костров, способы разжигания. Меры безопасности при обращении с огнем.	-	6	6
6.5.	Организация бивака.	-	24	24
6.6.	Итоговое занятие. Охрана природы при организации биваков.	2	-	2
	<b>итого</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 3 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.1. Организационное занятие.	Просмотр и обсуждение презентации "Памятные места и даты родного края".
1.2. Туристские возможности Старооскольского района. История подземных монастырей Курской губернии. История с. Обуховка.	Посещение подземного монастыря (с. Мерное Старооскольского района). Посещение дома-музея В.Я. Ерошенко (с. Обуховка Старооскольского района). Экскурсия в Старооскольский краеведческий музей.
1.3. Итоговое занятие.	Конкурс мини-рассказов о родном крае.
<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>

2.1. Измерение расстояний на местности.	Туристская прогулка. Измерение расстояний на местности подсчетом шагов, глазомером.
2.2. Условные знаки спортивных карт: площадные, точечные, линейные.	Туристская прогулка. Учебные старты с привязками на точечные и площадные ориентиры (до 600 м). Игры на развитие внимания и памяти.
2.3. Шесть правил ориентировщика.	Туристская прогулка. Отработка навыка ориентирования по правилам (ориентирование карты по компасу, определение исходной точки, определение целевой точки, подсчет расстояния, определение промежуточных ориентиров, выбор оптимального пути движения).
2.4. Знакомство с общими техническими приемами ориентирования по легенде.	Туристская прогулка. Движение по легенде (до 800 м).
2.5. Знакомство с общими техническими приемами линейного ориентирования.	Туристская прогулка. Чтение четких ориентиров вдоль дорог. Ориентирование вдоль дорог, один вариант пути.
2.6. Знакомство с общими техническими приемами ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам.	Туристская прогулка. Выбор рационального пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Командное прохождение отрезков по 600, 800 м.
2.7. Знакомство с общими техническими приемами ориентирования на местности по рельефу.	Туристская прогулка. Понятие о горизонталях. Использование для привязки крупных форм рельефа.
2.8. Знакомство с общими техническими приемами передвижения и ориентирования на местности по выбору.	Туристская прогулка. Командное прохождение дистанции «по выбору» совместно с педагогом.
2.9. Итоговое занятие.	Мини-соревнования «Звездочка» (до 800м).
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
3.1. Социальные нормы поведения. Правила вежливости.	Обсуждение «поступка Ленки» и «чего ждали мальчики?». Упражнение «Клубок», «Тень», «Комплименты». Игра: «Молекула», «Рукавички», «Что мы делали, не скажем», «Память».
3.2. Воля. Я – волшебник (мои чувства и желания). Понятие «воля».	Обсуждение проблемной ситуации «Что посоветовать Вите М.?» Полезные советы. Упражнение «Найди букву», зашифрованные пословицы. Игра «Комплименты», «Хорошо-плохо», «Поменяйтесь те, кто...», «Луноход». Рисование на тему: «Мой девиз». <b>ОФП</b>
3.3. Уверенность (уверенное и неуверенное поведение).	Признаки уверенного и неуверенного поведения. Упражнение «Оцени ситуации», «Мои достижения», «Свет мой, зеркальце! скажи». Игра «Разведчики», «Пойми без слов», «Повернись», «Эстафета».
3.4. Управление собственным гневом (саморегуляция) и контроль над ним.	Обсуждение рассказа «Самое страшное». Упражнение: «Мне нравится в тебе...», «Перышко», «Бой петухов», «Говори по сигналу».

	<p>Психомышечная тренировка. Проведение сеанса релаксации «Волшебное путешествие». Игра «По кочкам», «Чужие коленки», «Запрещенное движение». <b>ОФП</b></p>
<p>3.5. Эмоциональный мир человека (язык жестов, движений, чувств). Беседа о проявлении эмоций.</p>	<p>Работа по пиктограммам настроений. Психогимнастика. Проведение группового тестирования "Волшебная страна чувств". Игра: «Угадай, кто?», «Передай по кругу», «Буква», «Подарок». Упражнение: "Собери настроение", «Крот».</p>
<p>3.6. Умение владеть собой. Мышечная релаксация. Беседа «Что делать, если ты злишься».</p>	<p>Психомышечная тренировка. Проведение сеанса релаксации «Волшебное путешествие». Упражнения «Перышко», «Заряд бодрости", "Дыши и думай красиво», «Линии-2», «Говори по сигналу» (в парах). Рисование спиралевидными линиями. <b>ОФП</b></p>
<p>3.7. Общение. Виды общения. Помехи общения (обида, вспыльчивость). Понятие «общение», его роль в жизни человека.</p>	<p>Виды общения (вербальное и невербальное). Правила общения. Проведение группового тестирования «Мимика». Упражнения «Разговор через стекло», «Доброе слово». Работа по карточкам настроений. Игра «Коровы, собаки, кошки», «Крот», «Яблочко».</p>
<p>3.8. Культура общения. Групповые отношения. Дисциплина. Беседа о людях, добрых и злых поступках.</p>	<p>Разбор ситуации «Конфеты». Этюд «Упрямые козы». Поведенческий тренинг. Проведение группового тестирования «Дом Дерево. Человек». Игра «Путаница», «Съедобное - несъедобное», «Постовой», «Ловись, рыбка!». <b>ОФП</b></p>
<p>3.9. Дружба. Дружеские отношения. Беседа «Что ты знаешь о своем друге?».</p>	<p>Этюд «Преданность другу» и «Обидное слово». Упражнение «Противоположности», «Нелепицы». «Знаки». Игра «Будь внимателен!», «Запрещенное движение», «Ловись, рыбка!». Проведение индивидуального тестирования «Два домика».</p>
<p>3.10. Итоговое занятие.</p>	<p>Инсценировка «Два друга». Рисуем на воздушном шарике «послание другу». Упражнение «Узнай по описанию». Рисуем на тему «Юные туристы». Игра «Пазл», «Луноход», «Яблочко», «Смешной телефон». <b>ОФП</b></p>
<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<p>4.1. Ориентирование в условиях закрытых помещений.</p>	<p>ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентирование в условиях закрытых помещений.</p>
<p>4.2. Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.</p>	<p>ОФП. Участие в соревнованиях "Туристская полоса препятствий".</p>

4.3. Лыжная подготовка. Экипировка лыжника. Правила эксплуатации лыжного оборудования.	ОФП. Показ и обсуждение презентации «Экипировка лыжника». Подбор и подгонка лыжного оборудования. Туристская прогулка на лыжах.
4.4. Техника передвижения на лыжах.	ОФП. Разучивание попеременного двушажного хода. Разучивание приема «скользящий шаг». Разучивание приема торможения упором, «плугом», соскальзыванием, падением. Разучивание способов поворотов в движении: переступанием, упором.
4.5. Итоговое занятие.	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. Великие русские путешественники: исследователи Русской Америки. Права и обязанности заведующего хозяйством (завхоза) команды.	Показ и обсуждение презентация "Великие русские путешественники. Часть 2." Деловая игра "Я сегодня завхоз". Туристская прогулка.
5.2. Туристские узлы, их назначение.	Вязка узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий. Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.3. Техника преодоления препятствий со специальным снаряжением.	Знакомство с командной техникой преодоления препятствий "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем», «Параллельная переправа». Отработка навыков преодоления со специальным снаряжением этапов "Спуск" на спусковом устройстве «Восьмерка», "Подъем" на зажиме «Жумар».
5.4. Итоговое занятие.	Мини-соревнования "Туристская полоса препятствий".
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
6.1. Походное туристское оборудование: личное и групповое. Туристское оборудование для двухдневного похода. Требования и правила эксплуатации.	Комплектация личного туристского оборудования для двухдневного похода (рюкзак, коврик, спальник, седушка, комплект посуды, комплект туалетных принадлежностей). Комплектация группового туристского оборудования для двухдневного похода (палатка, костровое оборудование, кухонное оборудование).
6.2. Соблюдение гигиенических требований в походе. Гигиена группового туристского оборудования.	Просмотр и обсуждение презентации «В поход за здоровьем?». Групповое тестирование «Гигиена туристского оборудования для двухдневного похода летнего периода»
6.3. Питание в походе. Основные продукты для приготовления в походных условиях.	Просмотр и обсуждение презентации «Походные рецепты». Составление совместно с педагогом меню для двухдневного похода. Составление совместно с педагогом раскладки и

	списка продуктов.
<i>6.4. Правила разжигания костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</i>	Просмотр и обсуждение презентации «Как подружиться с костром». Выбор места, заготовка розжига и дров. Разжигание костра типа «Колодец».
<i>6.5. Бивак.</i> Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология).	Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом в поход. Упаковка личного и группового туристского оборудования в рюкзаки. Организация бивака.
<i>6.6. Итоговое занятие.</i> Охрана природы при организации биваков.	Подготовка группового туристского оборудования к сдаче. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
1.1.	Организационное занятие.	1	-	1
1.2.	Туристские возможности Старооскольского района.	1	6	7
1.3.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>60</b>
2.1.	Азимут. Азимутальное кольцо.	2	10	12
2.2.	Общие технические приемы линейного ориентирования.	-	12	12
2.3.	Общие технические приемы ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам.	-	12	12
2.4.	Общие технические приемы ориентирования на местности по рельефу.	-	12	12
2.5.	Общие технические приемы передвижения и ориентирования на местности в заданном направлении.	-	6	6
2.6.	Итоговое занятие.	-	6	6
	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>30</b>
3.1.	Мир наших чувств.	1	1	2
3.2.	Тайна моего «Я».	1	3	4
3.3.	Умение владеть собой. Мышечная релаксация.	1	1	2
3.4.	По маршруту добрых чувств, поступков и дел. Экологическая акция.	1	3	4
3.5.	Конструктивные и деструктивные общения. Вежливость.	1	1	2
3.6.	Ответственность: обязанности и ценности.	1	3	4
3.7.	Управление собственным гневом и контроль над ним.	-	2	2
3.8.	Фантазии характеров (оценка поступков и отношений).	1	3	4
3.9.	Человек среди людей. Взаимоуважение.	1	1	2

3.10.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	-	<b>48</b>	<b>48</b>
4.1.	Ориентирование в замкнутом пространстве по картам-схемам.	-	2	2
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	-	4	4
4.3.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах.	-	36	36
4.4.	Итоговое занятие.	-	6	6
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
5.1.	Великие русские путешественники: кругосветные мореплаватели. Права и обязанности штурмана.	1	1	2
5.2.	Туристские узлы, их назначение.	-	2	2
5.3.	Организация спуска и подъема по склону.	-	10	10
5.4.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
6.1.	Организация питания в походе.	2	4	6
6.2.	Командная аптечка. Приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	4	6
6.3.	Организация и свертывание бивака.	-	32	32
6.4.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>итого</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 4 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>1.1. Организационное занятие.</i>	Просмотр и обсуждение презентации "Православные святыни родного края".
<i>1.2. Туристские возможности Старооскольского района.</i>	Посещение святого источника с. Потудань. Посещение дома-музея святителя Онуфрия (Гагалюка). Экскурсия в Старооскольский краеведческий музей.
<i>1.3. Итоговое занятие.</i>	Конкурс мини-рассказов о родном крае.
<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>2.1. Азимут. Азимутальное кольцо.</i>	Туристская прогулка в лес. Определение азимутальных направлений по кольцу. Отработка навыков грубого движения по азимуту (в створ).
<i>2.2. Общие технические приемы линейного ориентирования.</i>	Туристская прогулка в лес. Учебные старты с выпрямлением пути (срезки), с переходом с одной дороги на другую (до 1000 м). Игры на развитие наблюдательности.
<i>2.3. Общие технические приемы ориентирования на местности по точечным ориентирам и объектам.</i>	Туристская прогулка в лес. Отработка навыков точного ориентирования на коротких отрезках (50, 100, 150, 200 м).



2.4. <i>Общие технические приемы ориентирования на местности по рельефу.</i>	Туристская прогулка в лес. Детальное чтение рельефа (овраг, воронка, микробугорок, микро ямка, промоина, холм), движение по коротким отрезкам (до 300 м).
2.5. <i>Общие технические приемы передвижения и ориентирования на местности в заданном направлении.</i>	Туристская прогулка в лес. Выбор рационального пути. Точное ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
2.6. <i>Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования на дистанции (до 1000 м, 1200 м) в заданном направлении.
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
3.1. <i>Мир наших чувств</i> Беседа «Читать человека – как книгу» (продолжаем знакомиться с разными чувствами и эмоциональными состояниями).	Работа по карточкам настроений. Проведение группового тестирования «Мимика». Упражнение «Пойми без слов», «Буква». Игра «Иностранец», «Где мы были - мы не скажем...», «Тень».
3.2. <i>Тайна моего «Я»</i> Беседа «Знаем ли мы себя».	Проведение группового тестирования «Смешные человечки». Рисуем «Ромашку счастья». Упражнение «Что я почувствовал?», «Журналист». Тренинг саморегуляции. Игра «Повернись», «Узнай друга». <b>ОФП</b>
3.3. <i>Умение владеть собой.</i> <i>Мышечная релаксация.</i> Беседа «Хозяин своего слова». Обсуждение рассказа «Хочешь быть королем?».	Психологические упражнения: «Заряд бодрости», "Дыши и думай красиво". Проведение сеанса релаксации "Волшебный сон". Игры: «Да и Нет - не говорить», «Мемо», «Золушка».
3.4. <i>По маршруту добрых чувств, поступков и дел. Экологическая акция.</i>	Правила вежливости, разбор ситуаций «Про Вову Костина», «Камень». Поведенческий тренинг. Игра «Постовой», «Съедобное - несъедобное», «Молекула». Проведение экологической акции «Чистый лес!» <b>ОФП</b>
3.5. <i>Конструктивные и деструктивные общения.</i> <i>Вежливость.</i> Правила вежливости.	Обсуждение проблемной ситуации. Конкурс «Волшебные слова». Упражнение «Пилот и диспетчер», «Компас» (в парах), «Повторяй за мной». Игра «Давка», «Казачи-разбойники».
3.6. <i>Ответственность: обязанности и ценности.</i> Понятие ответственности. Беседа «Как я справляюсь с трудностями».	Разбор ситуации «Что помешало мальчику?» Проведение индивидуального тестирования «Каким хотел бы быть». Упражнение «Узнай по описанию», «Ласковое слово». Игра «Золушка», «Давка». <b>ОФП</b>
3.7. <i>Управление собственным гневом и контроль над ним.</i>	Тренинг саморегуляции поведения. Проведение сеанса релаксации «Волшебное путешествие». Упражнение: «Бой петухов», «Линии-2», «Перышко». Подвижные игры с правилами.

3.8. <i>Фантазии характеров (оценка поступков и отношений)</i> Игра-беседа «Опиши семью».	Обсуждение «Сорняк» и «Надежный человек». Полезные советы, психологические загадки. Упражнение «Найди букву». Игра «Платочек», «Повернись», «Неваляшка». Проведение индивидуального тестирования «Два домика». <b>ОФП</b>
3.9. <i>Человек среди людей. Взаимоуважение.</i> Беседа «Будь внимателен к окружающим людям».	Обсуждение «Жил был мальчик...». Ролевая гимнастика. Игра «Угадай, кто?», "Бип", «Рыбак», "Яблочко", "Чужие коленки". Упражнение «Знаки».
3.10. <i>Итоговое занятие.</i> Беседа «Что особенно понравилось делать на занятиях?» (на получение обратной связи).	Инсценировка "Веселый старичок". Игра «Бумажные мячики», «Комплименты», «Паззл», «Повторяй за мной». Рисование на тему: «Спорт в нашей жизни». <b>ОФП</b>
<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
4.1. <i>Ориентирование в условиях закрытых помещений.</i>	ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентирование в условиях закрытых помещений.
4.2. <i>Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.</i>	ОФП. Участие в соревнованиях "Туристская полоса препятствий".
4.3. <i>Техника передвижения на лыжах.</i>	ОФП. Разучивание одновременного бесшажного хода, одновременного двушажного хода. Разучивание приема торможения палками (одной сбоку, двумя сбоку, между лыж). Разучивание способов поворотов в движении: «плугом», из упора, «ножницами», на параллельных лыжах. Отработка попеременного двушажного хода, приема «скользящий шаг». Отработка приема торможения упором, «плугом», соскальзыванием, падением. Отработка способов поворотов в движении: переступанием, упором.
4.4. <i>Итоговое занятие.</i>	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. <i>Великие русские путешественники: кругосветные мореплаватели.</i> <i>Права и обязанности штурмана</i>	Показ и обсуждение презентация "Великие русские путешественники. Часть 3.". Деловая игра "Я сегодня штурман". Туристская прогулка.
5.2. <i>Туристские узлы, их назначение.</i>	Вязка узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка, австрийский проводник. Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.3. <i>Организация спуска и подъема по склону.</i>	Знакомство с организацией навески для спуска и подъема по склону. Отработка навыков преодоления со специальным снаряжением этапов «Траверс», "Спуск" (на

	спусковом устройстве «Восьмерка»), "Подъем" (на зажиме «Жумар»).
5.4. <i>Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования "Туристская полоса препятствий".
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
6.1. <i>Организация питания в походе.</i>	Показ и обсуждение презентации «Лесное пропитание». Использование съедобных растений. Способы приготовления вторых блюд в походных условиях (каши, салаты). Самостоятельное составление меню для двухдневного похода. Самостоятельное составление раскладки и списка продуктов.
6.2. <i>Командная аптечка. Приемы оказания первой медицинской помощи.</i>	Показ и обсуждение презентации «Что можно и что нельзя делать при оказании ПМП». Комплектация командной аптечки по группам: антисептики, перевязочные средства, обезболивающие, желудочные средства. ПМП при ссадинах, потертостях, ушибах, укусах насекомых, носовом кровотечении. ПМП при тепловом ударе, желудочно-кишечных расстройствах.
6.3. <i>Требования к биваку: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация и свертывание бивака.</i>	Походы выходного дня. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Предохранение розжига и дров от намокания. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы.
6.4. <i>Итоговое занятие.</i> Охрана природы при организации биваков.	Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.

## Методическое обеспечение программы

Тема раздела/название модуля	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>1 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Показ, обсуждение, беседа, поход выходного дня, экскурсия, конкурс рисунков	Презентация "Удивительное - рядом", листы А4-15 шт., цветные карандаши-15 комплектов, лист ватмана-1 шт.; разноцветные фломастеры-15 шт.	Конкурс рисунков
«Ориентирование»	Игра, объяснение, показ, туристская прогулка в лес, соревнования по туристскому ориентированию	Комплект карточек игр «Солнечная легенда», «Ассорти», «Охотники и лиса», «Найди клад», «Лесной почтальон», комплект карточек игры-экскурсии "Полеты на вертолете", секундомер, часы-1 шт., карточка участника соревнований-15 шт., призмы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Работа с карточками, психогимнастика, игра, беседа, обсуждение (разбор) проблемной ситуации, инсценировка, тестирование, ролевая гимнастика, упражнения, релаксация, конкурс загадок, рисование, физические упражнения	Комплект карточек настроений (5 видов) – 15 шт.; бланк теста "Палатки" – 15 шт., протокол тестирования; цветные карандаши (8 цветов) – 8 наборов; карточки с загадками, бланк к упражнению «Знаки», «Линии-1» - 15 шт., набор пиктограмм с 5 видами настроений – 8 шт., листы А4 – 15 шт., листы ½ А4 – 30 шт., бланк теста «Смешные человечки» – 15 шт., протокол тестирования, цветные карандаши (18 цветов) – 3 набора; бланк теста «Ежик» – 15 шт.,	Групповое и индивидуальное тестирование

		<p>протокол тестирования, релаксационная музыка; бланк теста "Каким хотел бы быть", протокол тестирования, силуэтные изображения рукавичек с орнаментом – 8 пар, протокол тестирования, протокол тестирования «Моя семья», два мешочка с одинаковым набором природного материала, картинка с изображением любого предмета (лист А1), разрезанная на 16 частей, клубок ниток (яркая пряжа).</p>	
«Веселые старты»	<p>Объяснение, показ, учебно-тренировочные старты, соревнования по ориентированию в условиях закрытых помещений, соревнования на полосе препятствий с элементами туризма, тестирование</p>	<p>карточка участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта школы-15 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 4 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 4 шт., брезентовые рукавицы - 4 пары, комплект "Завал", комплект «Шкуродер», комплект «Гать», малярный скотч – 1 уп., палатка - 1 шт., рюкзак -1 шт., коврик - 1 шт., спальник - 1 шт., котелок - 1 шт., протокол тестирования, рулетка, "Сертификат самого быстрого (ловкого, сильного) участника" - 15 шт.</p>	<p>Мини-соревнования, индивидуальное тестирование</p>
«Азбука туризма»	<p>Игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, соревнования</p>	<p>Комплект карточек игры «Мы идем в поход», презентация "Если хочешь быть здоров...", листы А4-15 шт., цветные карандаши, фломастеры, краски -15 комплектов, лист ватмана-1 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 15 шт., карточки с</p>	<p>Мини-соревнования</p>

		названием узлов, секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	
«Поход»	Показ, обсуждение, объяснение, практическое задание, туристская прогулка в лес, поход выходного дня, акция, праздник	Рюкзачки – 15 шт., седушки – 15 шт., термоса – 15 шт., комплект посуды – 15 шт., накидки от дождя – 15 шт., тент - 1 шт., скатерть – 1 шт., рукомойник – 1 шт., складное ведро для воды – 1 шт., сертификаты участников похода – 15 шт., грамоты по итогам года – 15 шт., комплект для праздника (шарики, призы и пр.)	Поход выходного дня
<b>2 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Игра, тематическая прогулка, беседа, конкурс рисунков экскурсия	Презентация "Удивительное - рядом", листы А4-15 шт., цветные карандаши-15 комплектов, лист ватмана-1 шт.	Конкурс рисунков
«Ориентирование»	Игра, объяснение, показ, тренировка, соревнования	Компас – 8 шт., карточка участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта УТП «Дубрава» -15 шт., карта УТП «Каплино» -15 шт., карта УТП «Атаманский лес» -15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Психогимнастика, инсценировка, работа с карточками, игра, беседа, тренинг эмоций, обсуждение (разбор) проблемной ситуации, тестирование, ролевая гимнастика, упражнения, релаксация, конкурс загадок,	Набор пиктограмм (5 видов) настроений – 15 шт., бланк теста «Палатки» – 15 шт., протокол тестирования, цветные карандаши (8 цветов) – 8 наборов, бланк теста «Смешные человечки» – 15 шт., протокол тестирования; листы ½ А4 – 45 шт., цветные карандаши (18	Групповое и индивидуальное тестирование

	рисование, физические упражнения	<p>цв.) – 3 набора, бланк упражнения «Знаки», «Линии-1», «Найди букву» - 15 шт., пр. карандаши – 15 шт, газета – 8 шт., комплект карточек настроений – 15 шт., скамья, клубок ниток (яркая пряжа), карточки с загадками, листы А4 – 45 шт., протокол тестирования «Дом-Дерево-Человек», релаксационная музыка, перышко – 2 шт., мяч, протокол тестирования «Моя семья», силуэтные изображения рукавичек – 8 пар; протокол тестирования, два мешочка с одинаковым набором природного материала, силуэтные изображения рукавичек – 8 пар, бланк теста «Рукавички», протокол тестирования; воздушные шарики – 15 шт., фломастеры – 8 шт. картинка с изображением любого предмета (лист А1), разрезанная на 16 частей.</p>	
«Веселые старты»	Объяснение, показ, тренировка, учебно-тренировочные старты, соревнования	<p>Карточка участника соревнований-15 шт., призмы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта школы-15 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 4 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 4 шт., брезентовые рукавицы - 4 пары, прусики – 15 шт., комплект «Гать», комплект "Завал", комплект «Шкуродер», малярный скотч – 1 у., палатка - 1 шт., рюкзак -1 шт., коврик - 1 шт., спальник - 1 шт., котелок</p>	Мини-соревнования

		- 1 шт., протокол тестирования, рулетка, "Сертификат самого быстрого (ловкого, сильного) участника" - 15 шт.	
«Азбука туризма»	Деловая игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, туристская прогулка в лес, соревнования	Презентация "Великие русские путешественники. Часть 1", веревка вспомогательная (2 м) - 15 шт., карточки с названием узлов – 2 комол. страховочная система – 8 шт., обвязочные репы (диаметр 10 мм, длина до 4м) – 8 шт., карабины-полуавтоматы – 28 шт., рабочие перчатки – 8 пар, основная веревка – диаметр 10 мм, длина 20 м) – 6 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	Мини-соревнования
«Поход»	Игра, объяснение, обсуждение, показ, тренировка, туристская прогулка в лес, поход выходного дня, акция	Презентации «В поход за здоровьем», «Волшебный котелок», «Как подружиться с костром», Рюкзак – 8 шт., коврик – 15 шт., спальник – 15 шт., седушка – 15 шт., комплект посуды – 15 шт., комплект туалетных принадлежностей – 15 шт., накидки от дождя – 15 шт., палатка – 2 шт., костровое оборудование – 1 комол. кухонное оборудование – 1 комол. тент, -1 шт., скатерть – 1 шт., рукомойник – 1 шт., складное ведро для воды – 1 шт., карта УТП - 1 шт., сертификаты участников похода – 15 шт., грамоты по итогам года – 15 шт.	Двухдневный поход выходного дня
<b>3 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Показ, обсуждение, экскурсия, поход выходного дня	Презентация "Памятные места и даты родного края".	Конкурс мини-рассказов
«Ориентирование»	Объяснение, показ,	Компас – 15 шт., карточка	Соревнования,



	тренировка, учебно-тренировочные старты, соревнования	участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта УТП «Дубрава» -15 шт., карта УТП «Каплино» -15 шт., карта УТП «Атаманский лес» -15 шт., УТП «Обуховка» - 15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Беседа, обсуждение, психомышечная тренировка, релаксация, работа по карточкам, тестирование, психогимнастика, инсценировка, псих.упражнение, игра, рисование, физ.упражнения	Силуэтные изображения рукавичек с орнаментом – 8 пар, бланк упражнения «Найди букву», «Знаки» – 15 шт., карандаш – 15 шт, бланк упражнения «Линии-2» – 8 шт., листы А4 – 30 шт., листы ½ А4 – 30 шт., скакалка, мяч, релаксационная музыка, перышко – 2 шт., газета – 2 шт., набор пиктограмм настроений – 15 шт., набор карточек настроений – 15 шт., бланк теста "Волшебная страна чувств"– 15 шт., протокол тестирования, цветные карандаши (8 цв.) – 8 наборов, бланк теста «Мимика» – 15 шт., протокол тестирования; нитка /веревка (1 м) – 8 шт., цветные карандаши (18 цв.) – 3 набора; фломастеры -8 шт., воздушные шары – 15 шт., протокол тестирования «Дом-Дерево-Человек», диагностический рисунок «Два домика», протокол тестирования, картинка с изображением любого предмета (лист А1), разрезанная на 16 частей.	Групповое и индивидуальное тестирование
«Веселые старты»	Объяснение, показ, тренировка, учебно-тренировочные старты, соревнования	Карточка участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-	Мини-соревнования

		12 шт., карта школы-15 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 4 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 4 шт., брезентовые рукавицы - 4 пары, комплект "Завал", комплект «Шкуродер», малярный скотч – 1 у., палатка - 2 шт., рюкзак -2 шт., коврик - 2 шт., спальник - 2 шт., котелок - 2 шт., лыжи – 8 пар, лыжные палки – 8 пар, лыжные ботинки – 8 пар, протокол тестирования, рулетка, "Сертификат самого быстрого (ловкого, сильного) участника" - 15 шт.	
«Азбука туризма»	Деловая игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, поход выходного дня, соревнования	Презентации «Великие русские путешественники: исследователи Русской Америки», «Походные рецепты», веревка вспомогательная (2 м) - 15 шт., карточки с названием узлов – 2 комол., страховочная система – 8 шт., обвязочные репы (диаметр 10 мм, длина до 4м) – 8 шт., карабины-полуавтоматы – 28 шт., спусковое устройство «Восьмерка» - 8 шт., зажи «Жумар» - 8 шт., рабочие рукавицы/спортивные перчатки – 8 пар, основная веревка – диаметр 10 мм, длина 20 м) – 6 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Поход»		Рюкзак – 8 шт., коврик – 15 шт., спальник – 15 шт., седушка – 15 шт., комплект посуды – 15 шт.,	Двухдневный поход выходного дня

		комплект туалетных принадлежностей – 15 шт., накидки от дождя – 15 шт., палатка – 2 шт., костровое оборудование – 1 комол. кухонное оборудование – 1 комол. тент, -1 шт., скатерть – 1 шт., рукомойник – 1 шт., складное ведро для воды – 1 шт., карта УТП - 1 шт., сертификаты участников похода – 15 шт., грамоты по итогам года – 15 шт.	
<b>4 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Игра, тематическая прогулка, беседа, конкурс, экскурсия	Презентация "Православные святые родного края".	Конкурс мини-рассказов
«Ориентирование»	Игра, объяснение, показ, тренировка, соревнования	Компас – 15 шт., карточка участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта УТП «Дубрава» -15 шт., карта УТП «Каплино» -15 шт., карта УТП «Атаманский лес» -15 шт., УТП «Обуховка» - 15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Работа по карточкам, упражнение, игра тестирование, беседа, обсуждение, рисование, релаксация, поведенческий тренинг (ролевая гимнастика), конкурс, экологическая акция психомышечная тренировка, инсценировка, физ.упражнения	Набор карточек настроений – 15 шт., бланк теста «Мимика» – 15 шт., протокол тестирования, бланк теста «Смешные человечки» – 15 шт., протокол тестирования, листы ½ А4 – 15 шт., листы А4 – 15 шт., цветные карандаши (18 цв.) – 3 набора, релаксационная музыка, перышко – 2 шт., газета – 4 шт., бланк теста "Каким хотел бы быть", протокол тестирования, мяч, мусорные пакеты – 15 шт., бланк упражнения «Компас» - 8 шт., бланк упражнения «Линии-2», «Найди букву», «Знаки» -	Групповое и индивидуальное тестирование

		15 шт., пр. карандаш – 15 шт. два мешочка с одинаковым набором природного материала, диагностический рисунок «Два домика», протокол тестирования, картинка с изображением любого предмета (лист А1), разрезанная на 16 частей, скакалка.	
«Веселые старты»	Объяснение, показ, тренировка, учебно-тренировочные старты, соревнования	Карточка участника соревнований-15 шт., призы (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта школы-15 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 4 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 4 шт., брезентовые рукавицы - 4 пары, комплект "Завал", комплект «Шкуродер», малярный скотч – 1 у., палатка - 2 шт., рюкзак -2 шт., коврик - 2 шт., спальник - 2 шт., котелок - 2 шт., лыжи – 8 пар, лыжные палки – 8 пар, лыжные ботинки – 8 пар, протокол тестирования, рулетка, "Сертификат самого быстрого (ловкого, сильного) участника" - 15 шт.	Мини-соревнования
«Азбука туризма»	Деловая игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, поход выходного дня, соревнования	Презентация «Великие русские путешественники: кругосветные мореплаватели», веревка вспомогательная (2 м) - 15 шт., карточки с названием узлов – 2 комол., страховочная система – 8 шт., обвязочные репы (диаметр 10 мм, длина до 4м) – 8 шт., карабины-полуавтоматы – 28 шт., спусковое устройство «Восьмерка» - 8 шт., зажи «Жумар» - 8 шт., рабочие	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование

		<p>рукавицы/спортивные перчатки – 8 пар, основная веревка – диаметр 10 мм, длина 20 м) – 6 шт., секундомер, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., "Сертификат участника соревнования" - 9 шт.</p>	
«Поход»		<p>Презентация «Лесное пропитание», рюкзак – 8 шт., коврик – 15 шт., спальник – 15 шт., седушка – 15 шт., комплект посуды – 15 шт., комплект туалетных принадлежностей – 15 шт., накидки от дождя – 15 шт., палатка – 2 шт., костровое оборудование – 1 комол. кухонное оборудование – 1 комол. тент, -1 шт., скатерть – 1 шт., рукомойник – 1 шт., складное ведро для воды – 1 шт., командная аптечка – 1 комол. карта УТП - 8 шт., сертификаты участников похода – 15 шт., грамоты по итогам года – 15 шт.</p>	<p>Двухдневный поход выходного дня</p>

## Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Авдеева, Т.Г. Детская спортивная медицина / Т.Г. Авдеева, И.И. Бахрах. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 320 с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М. ЦДЮТур РФ, 1996.
3. Альманах психологических тестов [Текст / под общ. ред. Р.Р. Римский, С.А. Римская. – М.: изд-во «КСП»; изд-во «МЦФ», 1996. – 400 с., илл. + цв. вкл.
4. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М. : Академия, 2004. - 208 с.
5. Вуколов, В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма. Программа курса / В.Н. Вуколов.- Алматы, 2000. - 18 с.
6. Гамезо, М.В., Герасимова, В.С., Орлова, Л.М. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития [Текст] / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Л.М. Орлова. – М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. – 256 с. (Серия «Библиотека школьного психолога»).
7. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. для ин-тов и тех-мов физ. культ. / В.И. Ганопольский.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 е., ил. - Режим доступа: электронный ресурс <http://equip.skitalets.ru/books/metod/turiorient/>
8. Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма: учебник / В.А. Квартальнов.- М: Финансы и статистика, 2003. - 672 с.
9. Климанова, Т.Г. Туризм на уроках с младшими школьниками. 1 класс [Текст] / Т.Г. Климанова // Физическая культура в школе. 2007. - № 3. - с. 37 -40.
10. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов.- М.: ФЦДЮТиК, 2010. - 600 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
12. Лабутина, Л.И., Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования [Текст]: учебно-метод. пособие/ Л.И. Лабутина, Ф.С. Уховский. - М.: ФЦДЮТиК, 2002.
13. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст] / Э.Э. Линчевский. - М.: «Физкультура и спорт», 1981.
14. Ломтева, Т. Большие игры маленьких детей. Учимся понимать своего ребенка (от 0 до 14 лет) [Текст] / Т. Ломтева. - М.: Дрофа-Плюс, 2005.
15. Лукашова, Е.А., Ченцов, В.Н. Спортивное ориентирование [Текст]: авторская программа / Е.А. Лукашова, В.Н. Ченцов.- Белгород: 2005.
16. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов В. Н. Латчук. - М. : Академия, 2005. - 298 с.
17. Масягина, Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма [Текст] / Н.В. Масягина: дис. канд. пед. наук . — М., 2003. 200 с.
18. Нестеров, В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков / В.А. Нестеров. — Хабаровск: ДВГАФК, 2001. 81 с.
19. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. - М.: 1996.
20. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-

краеведческой деятельности учащихся [Текст] / А.А.Остапец-Свешников. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2007., с. 39-53.

21. Пашевский, С.А., Гук, Е.П. Физкультура и закаливание в семье / С.А. Пашевский, Е.П. Гук. - М.: Медицина, 1984.

22. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998., – 672 с.

23. Семенака, С.И. Уроки добра: коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет [Текст] / С.И. Семенака. - М.: 2004.

24. Семенака, С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать: коррекционно-развивающие занятия для детей 5-8 лет [Текст] / С.И. Семенака. - М.: 2003.

25. Смирнов, Д.В., Константинов, Ю.С., Маслов, А.Г. Юные туристы-краеведы [Текст]: типовая программа / Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.

26. Тренинг по сказкотерапии [Текст]: сборник программ по сказкотерапии / Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов, Н. Погосова, О. Смирнова, Е. Хомякова: под общ.ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2002. – 254 с.

27. Усыкин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов [Текст] / Г.С. Усыкин. – М.: ЦДЮТур РФ, 1996.

28. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно оздоровительный туризм: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. — 364 с, ил.

29. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.

## Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Ильин, И.А. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.: ил.
2. Куликов, В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2 / В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Словарь юного туриста. /Сост. В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.