

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Лицей №3» имени С.П. Угаровой»
Старооскольского городского округа

Отделение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Креатив»

РАССМОТРЕНА

на заседании
методического совета
Протокол от
«31» мая 2019 г.
№ 04

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического совета
МАОУ «ОК «Лицей №3»
Протокол от
«31» мая 2019 г.
№ 08

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МАОУ «ОК «Лицей
№3»
Приказ от
«31» мая 2019г.
№ 475

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации – 36 часа
возраст учащихся: 11-17 лет

Составитель:
Семендяева Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2019

Введение

В детстве каждый ребенок мечтает о путешествиях, приключениях. К сожалению, в современном мире реальность наших детей находится далеко за пределами настоящей жизни. Это место завоевал мир виртуальный, где каждый может исполнить любое свое желание: стать кем пожелает, оказаться, где захочет, дружить с кем нравится... А главное - не надо прикладывать больших усилий, думать о насмешках товарищей, если что-то не получается, наставлениях взрослых. Приключения на каждом шагу, и ты настоящий герой этих приключений. К сожалению, для детей этот мир только временный, и каждый из них, возвращаясь, испытывает большие разочарования в себе, друзьях, окружающем мире.

Познакомить и увлечь ребенка в реальность, наполненную увлекательной и интересной жизнью, уверенность в себе и своих возможностях, веру в дружбу и взаимопонимание, любовь к близким, желание мечтать и воплощать свои мечты – это и есть главная задача родителей и педагогов. А детский туризм может стать способом привлечения и заинтересованности детей в настоящей реальной жизни.

Туризм это и есть путешествия, приключения, эмоции, впечатления... Он охватывает людей разного возраста, профессий, физических возможностей. И чем раньше ребенку показать этот увлекательный мир, тем меньше желания сидеть дома у телевизора и компьютера у него будет возникать.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности.

На сегодняшний день туризм продолжает оставаться одним из самых действенных рычагов воспитания детей и подростков. Учитывая социально-экономические факторы, можно сказать, что данный вид деятельности является одним из наиболее доступных.

Программа «Клуб приключений» предназначена для школьников любого возраста для занятий в летний – каникулярный период. Это клуб юных «Робинзонов» - героев увлекательных фильмов и приключений. Они исследователи, познаватели, краеведы, зоологи, путешественники.

Программа рассчитана на то, чтобы увлечь, заинтересовать, активизировать учащихся в летнее время, когда родители на работе, а время занятий ушло в прошлое и ребенок предоставлен себе... Больше двигаться, быть на свежем воздухе, общаться со сверстниками, работать в команде, узнавать новое – таким образом отвлечь от негативных воздействий современной жизни.

Программа «Клуб приключений» может стать начальным этапом для занятий в туристско-краеведческом или любом другом объединении по интересам в будущем.

Пояснительная записка

Программа «Клуб Приключений» является авторской и имеет туристско-краеведческую направленность. Уровень программы - начальный.

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися..

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Актуальность программы основана на потребности в разработке комплексной краткосрочной программы школьников в летний период, реализуемой как на базе образовательных организаций, так и в летних оздоровительных лагерях.

Новизна программы состоит в привлечении школьников разного возраста принять участие в увлекательных приключениях, получая необходимые знания. Чтобы приключения были увлекательными и безопасными необходимо к ним готовиться. Таким образом, у детей сначала возникает интерес поучаствовать, затем научиться и далее совершенствоваться.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

Содержание программы рассчитано на занятия с учащимися разного возраста, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы,

устанавливать продолжительность занятий. Количество академических часов в занятии может быть от двух часов в помещении (при плохой погоде) и четырех-восьми часов на местности (практическое занятие, спортивное мероприятие, экскурсия, поход). Педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Программа построена в форме своеобразного путешествия-приключения в окружающую среду с элементами ее познания. Это «образовательный маршрут», предполагающий реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные походы - путешествия), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны способствовать общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов и путешествий.

Занимающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своим микрорайоном (населенным пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. В дальнейшем они расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями своего района; участвуют в одно-двухдневных мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Предполагается, что основная часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке).

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий

снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у детей ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
		Всего: теория, практика
1. Введение		
1.1	Оздоровительная роль туризма	1
1.2	Правила поведения юных – путешественников	
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного путешественника		
2.1	Основы безопасности в природной среде	1
2.2	Основы безопасности дома и в школе	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
2.7	Организация биваков и охрана природы	2
2.8	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2
3. Туристское и экскурсионное ориентирование		
3.1	Ориентирование по сторонам горизонта	1
3.2	Ориентирование на местности	2
3.3	Виды туристского ориентирования	1
4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь		
4.1	Личная гигиена юного путешественника	1
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	1
4.3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	1
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1
4.5	Способы транспортировки пострадавшего	2
5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма		
5.1	Пешеходный туризм	3
5.2	Велотуризм	3
5.3	Водный туризм	2

5.4	Полоса препятствий	2
6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
6.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	4
6.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование учащихся	1
Итого		36

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

Содержание программы

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных путешественников

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного путешественника

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на

прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Туристское и экскурсионное ориентирование

3.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

3.2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

3.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость

повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена юного путешественника

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов. Признаки и виды ожогов.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

4.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

4.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

5. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

5.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

5.2. Велотуризм

Знакомство с устройством велосипеда. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий; организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков езды на велосипеде, преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по лесным массивам.

Движение по песчаным склонам.

5.3. Водный туризм

Знакомство с плавсредствами. Байдарка и ее устройство. Техника водного туризма. Движение вперед, назад, разворот.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков.

5.4. Полоса препятствий пешеходного туризма

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

6.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными

туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «КЛУБ ПРИКЛЮЧЕНИЙ»

№ п/п	Тема раздела	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение	Рассказ, диалог, экскурсия, игра; групповые занятия.	Фильмы, видео, фотографии, картинки.	Игра, беседа, рисунки.
2	Азбука туристско- бытовых навыков юного путешественника	Рассказ; групповые практические и игровые занятия в зале и на улице.	Комплекты личного специального снаряжения; личного походного снаряжения; группового специального снаряжения группового походного снаряжения, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов.	Участие в конкурсах, соревнованиях, викторины, тесты.
3	Туристское и экскурсионное ориентирование	Рассказ, беседа; практические занятия;	Комплект карт: школа, микрорайон, город, картинки и фотографии города, села.	Тесты, ответы на вопросы.
4	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Рассказ, беседа; практические занятия в спортзале, на стадионе.	Фильмы, картинки, тесты.	Итоговая беседа, выполнение практических заданий.
5	Основы краеведения	Рассказ, беседы; экскурсии,	Фотографии, картинки, видеофильмы, тесты.	Тесты; рассказы.

		прогулки.		
6	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	Рассказ, практические занятия, мероприятия, соревнования.	Видеофильмы, туристское оборудование (по списку), лыжное оборудование (по списку).	Участие в мероприятиях, соревнованиях, выполнение практических заданий.
7	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Рассказ, практические занятия, мероприятия, соревнования.	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды.	Участие в мероприятиях, соревнованиях, выполнение практических заданий, контрольные тесты.
8	Туристско-бытовые навыки юного путешественника	Рассказ; групповые практические и игровые занятия в зале и на улице.	Комплекты личного специального снаряжения; личного походного снаряжения; группового специального снаряжения группового походного снаряжения, медицинская аптечка); контрольные срезы по вязке узлов.	Участие в конкурсах, соревнованиях, викторины, тесты.

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,
туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка туристская	1
2.	Тент (групповой)	1
3.	Веревка основная (20 м)	2
4.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	5
5.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	15
6.	Система страховочная	5
7.	Карабин туристский	15
8.	Компас	2
9.	Призмы для ориентирования на местности	5

10.	Компостеры для отметки прохождения КП	5
11.	Секундомер электронный	1
12.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
13.	Котелок туристический	2
14.	Карты топографические учебные	Компл.
15.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
16.	Условные знаки топографических карт	Компл.
17.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
18.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
19.	Плакаты, картинки, фотографии по темам.	Компл.
20.	Учебные фильмы и видеоматериалы.	

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для туристских прогулок
2. Обувь спортивная (типа шиповки).
3. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
4. Головной убор.
5. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
6. Спортивный тренировочный костюм.
7. Свитер шерстяной.
8. Брюки ветрозащитные.
9. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка).
10. Блокнот и ручка, фломастер.
11. Перчатки рабочие.
12. Сидушка походная.

Список рекомендованной литературы для педагогов:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
8. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха. – М., 1989.
9. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
10. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
11. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
12. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
13. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод.рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
17. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
20. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос,

1999.

22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

24. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.

25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.

26. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.

27. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод.рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

28. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р.И.Сюкияйнена. – М., 1997.

29. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.

30. Остапец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы: Метод.рекомендации. – М., 1987.

31. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.

32. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.

33. Поломис К. Дети в пионерском лагере: Прогулки. Походы. Экскурсии / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой. – М.: Профиздат, 1990.

34. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе / Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой. – М.: Культура и традиции, 1995.

35. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 1997.

36. Психология личности: Тесты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.

37. Развитие познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И.И.Бариновой и Т.П.Герасимовой. – М.: Просвещение, 1983.

38. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.

39. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.

40. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
41. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
42. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод. рекомендации / Сост. А.М.Магамедов, М.В.Сафронова. – М., 1978.
43. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
44. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод.рекомендации. – Челябинск, 1983.
45. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
46. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
47. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
48. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
49. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
50. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
51. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
52. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Список рекомендованной литературы для учащихся:

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
4. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
5. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – Сб. 2. – М., 1994.
6. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
7. Туристская игротека / Сост.Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

(Результативное участие в соревнованиях, мероприятиях, конкурсах)

Примерные тесты для итогового контроля

Мероприятие «Фестиваль приключений»

Описание этапов:

1. Лабиринт

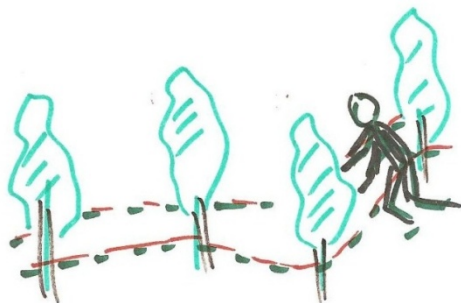
Между деревьев маркировочной лентой обозначен лабиринт. Ширина лабиринта 1-2 метра.

Команда выбирает 1 «навигатора», который будет руководить передвижением своих товарищей по лабиринту. Участники с завязанными глазами по очереди проходят лабиринт, пользуясь только подсказками «навигатора» — вперед, вправо, влево. Если игрок касается маркировочной ленты лабиринта или выходят за нее, их результат не засчитывается. В маршрутном листе пишется количество ребят, прошедших лабиринт.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника прошедшего этап).

Параметры этапа: длина до 10 метров, ширина 1-2 метра.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, маркировочная лента, 10 повязок на глаза.



Бревно

Участники по очереди переходят по качающемуся бревну, держась руками за веревку, натянутую между опор. Если участник падает, он может вернуться и повторить попытку. По истечении контрольного времени на этапе засчитываются результаты участников успешно преодолевших этап.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника прошедшего этап).

Параметры этапа: длина этапа до 12 метров, длина бревна до 10 метров.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, бревно, подвешенное между деревьями, веревка 15 метров.



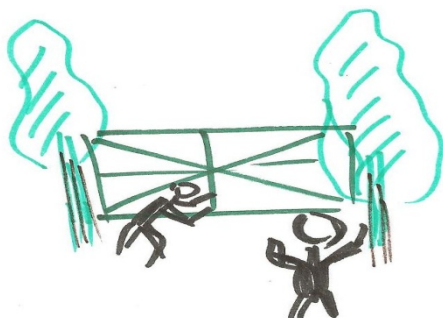
2. Паутинка

Между деревьев растянута веревочка, образуя отверстия в виде треугольников (всего 10 отверстий). Участники по очереди преодолевают этап через отверстия. Все отверстия должны быть задействованы только 1 раз.

Оценка этапа – 1 балл (за каждого участника прошедшего этап).

Параметры этапа: табличка с номером и названием этапа, длина этапа 3 метра, высота 1,5 метра.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, тонкая веревка 25 метров.



3. Стрелок

Все участники команды по очереди забрасывают в корзину мячики. У каждого участника не более 2-х попыток. Если участник забросил мяч с первой попытки, вторую он может не использовать и отдать другому участнику команды.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника забросившего в корзину мяч).

Параметры этапа: длина этапа 5-7 метров.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, мячики от большого тенниса (по кол-ву участников), пластиковая корзина для бумаг, подвешенная к дереву с помощью скотча.



4. Болото

На асфальте нарисованы круги (кочки). Участники по очереди преодолевают болото по кочкам с одного берега на другой. Участник, оступившийся, или

заступивший на линию преодолевает этап еще раз. По окончании контрольного времени засчитывается результат участников, преодолевших этап.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника прошедшего этап).

Параметры этапа: длина 10 метров, диаметр кочек 0,5 м., расстояние между кочек произвольное.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, мел.



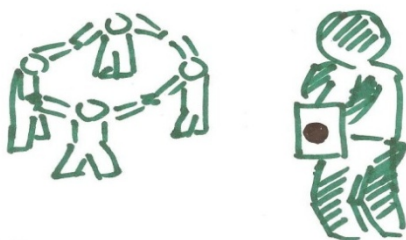
5. Лидер

Вся команда берется за руки. Судья по порядку называет фигуры и показывает их на картинке (круг, квадрат, треугольник, звезда, овал). Команда для построения каждой фигуры выбирает одного лидера, который и руководит действиями всей команды. Команда отображает, названные фигуры не разрывая рук.

Оценка этапа - 1 балл (за каждую фигуру).

Параметры этапа: открытая площадка 20м. х 20м. метров.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, картинки с фигурами на листе А4.



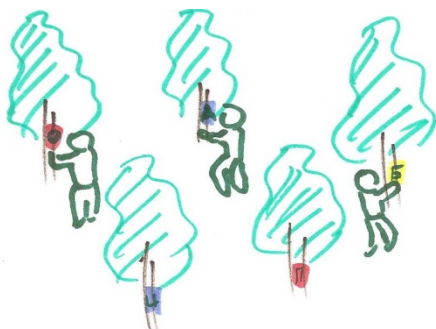
6. Кроссворд

На огороженной территории на деревьях закреплены карточки трех цветов (красный, синий, желтый, зеленый, белый) с буквами. Каждый цвет – 1 слово (компас, команда, поход, турист, рюкзак, палатка). Команда в полном составе разбегается по территории и ищет карточки с буквами каждого цвета по очереди или все цвета одновременно, затем составляет слова из этих букв. На одном дереве может быть закреплено не более 2 карточек.

Оценка этапа – 1балл (за каждое слово).

Параметры этапа: площадка с деревьями не менее 25м. х 25м.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, маркировочная лента, цветные карточки с буквами на деревьях (красный, синий, желтый, зеленый, белый).



7. Соберись в поход

Команда из 15 предложенных вещей должна выбрать 10, необходимых для похода и собрать их в рюкзак. Каждый участник команды выбирает только один предмет и приносит его в квадрат.

Оценка этапа - 10 баллов (за каждый правильно выбранный предмет – 1 балл).

Параметры этапа: площадка не менее 10м. х 10 м.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, 15 предметов (рюкзак, спальный мешок, кружка, ложка, миска, фонарик, карта, компас, банка консервы, туристский коврик, книжка, электрический светильник, мягкая игрушка, подушка, будильник).



8. Привал

Команда должна вспомнить и собрать 5 видов костров.

Оценка этапа - 1 балл (за каждый костер).

Параметры этапа: открытая площадка не менее 3м. х 3 м.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, поленья.



9. Переправа

Участники по очереди преодолевают этап, передвигаясь по перилам руками, закинув на них ноги.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника).

Параметры этапа: длина до 10 метров.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, веревка, натянутая между деревьев (можно использовать металлические брусья на спортивной площадке).



10. Краеведы

Команда по фотографиям должна определить и назвать 10 объектов нашего города, имеющих историческое значение (памятники, исторические здания)

Оценка этапа - 1 балл (за каждый объект).

Параметры этапа: площадка 3м. х 3 м.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, фотографии объектов.

11. Маятник

Участники команды по очереди преодолевают этап с помощью веревки маятником, перепрыгивая через канаву.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника, преодолевшего этап).

Параметры этапа: ширина канавы 2-3 метра.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, дерево, веревка или канат до 10 м.



12. Канавка с шестом

Участники команды по очереди преодолевают этап с помощью шеста,

перепрыгивая через канаву.

Оценка этапа - 1 балл (за каждого участника, преодолевшего этап).

Параметры этапа: ширина канавы 1,5 метра, глубина 0,3 метра.

Оборудование этапа: табличка с номером и названием этапа, яма с песком для прыжков в длину, шест.



13. Ориентирование - КП 1

14. Ориентирование - КП 2

15. Ориентирование - КП 3

16. Ориентирование - КП 4

17. Ориентирование - КП 5









Участники самостоятельно фломастером записывают букву в маршрутный лист (в клетку, соответствующую номера этапа).

Оборудование этапа: бело-оранжевая призма с номером КП и буквой, цветной фломастер, привязанный к КП.



Мероприятие «Полоса препятствий»

№	Наименование	Эскиз	Параметры, порядок прохождения	Необходимый инвентарь
1	Челночный бег		Участники за определенное время переносят предметы на определенное расстояние.	комплект предметов
2	Вертикальная лестница		Длина препятствия - 8-10 м. Участник проходит препятствие, держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь шагом по нижней, обходя препятствия в виде веревки, периодически стягивающей верхнюю и нижнюю.	веревка (д.10) - 2 шт карабины - 7 шт петли - 4 шт
3	Переправа по бревну при помощи оттяжки		Длина препятствия - 6-8 м. Участник переходит по бревну, держась руками за оттяжку.	бревно - 1 шт веревка - 1 шт петли - 2 шт
4	Переправа маятником, сидя на бревне		Длина препятствия - 4-6 м. Участник, сидя на бревне, маятником переправляется на другую сторону препятствия.	бревно - 1 шт веревка - 2 шт
5	Бревно жестко закреплено с двух сторон		Длина препятствия - 6-8 м. Участник переходит на другую сторону препятствия по бревну, держась руками за перильную веревку.	бревно - 1 шт веревка - 1 шт карабины - 4 шт петли - 2 шт
6	Установка палатки		Участники устанавливают, а затем упаковывают палатку.	палатка в комплекте - 1 шт

7	Переправа через гать при помощи жердей		Участники наводят переправу и переправляются на другую сторону препятствия.	поперечные опоры - 4 шт жерди - 6 шт
8	Переправа по кочкам		Участники по кочкам переправляются на другую сторону препятствия.	кочки - 8-10 шт
9	Шкуродер		Участник пролезает в узкую петлю подвешенную на высоте - 100-120 см.	веревка - 1 шт
10	Спасконец		Участник закидывает в цель спасательный конец.	спасконец - 1 шт
11	Переправа с шестом		Участники при помощи шеста переправляются на другую сторону препятствия.	шест длиной - 2 м диаметром - 6-8 см
12	Маятник		Участник при помощи веревки маятником (качели) должен перебраться на другую сторону препятствия.	веревка - 1 шт
13	Навесная переправа		Длина препятствия - 6-10 м. Участник проходит препятствие, сидя в подвесной системе ("беседке", обвязке, петле) скользящей по веревке на карабине.	веревка (д10)- 1 шт карабины - 4-6 шт личное спец.снаряжение-8 компл.
14	Переправа по бревну при помощи оттяжки		Длина препятствия - 6-8 м. Участник переходит на другую сторону препятствия по бревну, держась руками за оттяжку.	бревно - 1 шт веревка - 1 шт личное спец.снаряжение - 8 компл.

15	Ориентирование	КП - 1 	Участник с помощью карты и компаса находят контрольный пункт (КП) в лесу.	карта - 1 шт компас - 1 шт КП - 12 шт
16	Переправа с двойными перилами		Длина препятствия - 6-8 м. Участник переходит на другую сторону препятствия по бревну, держась руками за двойные перила.	бревно - 1 шт веревка - 1 шт карабины - 4 шт петли - 2 шт
17	Костры		Участники выкладывают костры по названиям, указанным в карточке или судьей.	Поленья – 6-18 шт.

Тест

Действия в экстремальных и опасных ситуациях.

На все вопросы возможен только один правильный ответ.

1. Опасность, которая угрожает жизни и здоровью многих людей, – это:

- А) интересная ситуация
- В) чрезвычайная ситуация
- С) случай
- Д) природные явления




2. К опасным природным явления относятся:

- А) пожар
- В) кораблекрушение
- С) ураган
- Д) взрыв бытового газа

3. Соедините представителя экстренной службы и номер, по которому можно его вызвать.

4. При обнаружении запаха газа необходимо позвонить по номеру:

- А) 102
- В) 103
- С) 101
- Д) 104

1		A	103
2		B	101
3		C	102

A) 1A, 2B, 3C

B) 1C, 2B, 3A

C) 1C, 2A, 3B

D) 1B, 2C, 3A

5. Как действовать по сигналу «Внимание всем!»?

- A) включить телевизор, радио и прослушать сообщение
- B) начать кричать и плакать
- C) спрятаться в укромное место
- D) не обращать внимания

6. Какие действия не следует предпринимать при угрозе наводнения?

- A) укрепить свое жилище, чтобы исключить его уничтожение водой
- B) обзавестись средствами спасения на воде (спасательные жилеты, надувные лодки и плоты)
- C) подготовить документы, деньги и необходимые вещи.
- D) взять с собой как можно больше теплых вещей и игрушки

7. При пожаре в здании нельзя:

- A) звать на помощь
- B) звонить в пожарную службу
- C) пользоваться лифтом
- D) защищать органы дыхания

8. Как следует поступить при обнаружении бесхозной вещи?

- A) ничего не делать
- B) обратиться к работнику полиции
- C) рассказать другу

D) позвать одноклассника

9. Что следует делать, если под вами затрещал лёд и появились трещины?

A) плавно лечь на лёд и перекатываться в безопасное место

B) бежать на берег

C) прыгать и кричать, чтобы привлечь внимание

D) не обращать внимание, двигаясь дальше

10. Отметьте, что необходимо делать, если началось землетрясение, а вы находитесь в школе.

A) закрыть голову руками

B) отойти от окна

C) укрыться под партой или в безопасном месте (под балкой, около дверных проёмов)

D) все ответы верны

11. Отметьте неверное утверждение.

A) Если гроза застала тебя в лесу, укройся среди невысоких деревьев с густыми кронами.

B) Если гроза застала тебя на открытой местности, спрячься в сухой яме, канаве, овраге.

C) Если гроза застала тебя во время купания, можно продолжать купаться.

D) Если гроза застала тебя дома, отключи все электроприборы.

12. Отметьте, что следует сделать, чтобы боль от ожога стала меньше.




A) проткнуть волдырь

B) обернуть место ожога чем-нибудь теплым

C) подставить обожжённое место под струю холодной воды или приложить лёд

D) все ответы верны

13. Отметьте, кто из ребят соблюдает правила поведения в лесу.

A)	B)	C)	D)
			правила поведения в лесу соблюдены везде

Контрольная карточка

Фамилия, имя												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>
B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>
C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ (для запоминания)



чабрец



мать-и-мачеха зверобой



облепиха



календула



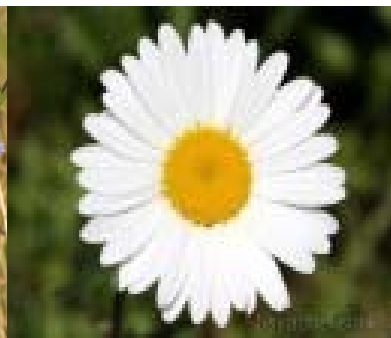
шалфей



тысячелистник



цикорий



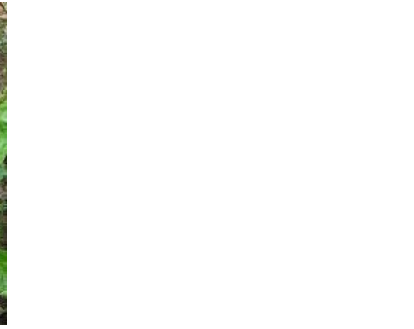
ромашка



мята перечная



подорожник



крапива

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
(определить название)



1



2



3



4



5



6



7



8



9



12

10

11

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ (для запоминания)



крушина



чистотел



белена



белладонна



багульник болотный



сон-трава



волчье лыко



ландыш



пролеска сибирская



вороний глаз



гречиха



лютик едкий

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ (определить название)



1



2



3



4



5



6



7

8

9

10



11



12



Виды костров



“Колодец”



“Охотничий”



“Звёздный”



“Нодья”



“Шалаш”



“Таёжный”

Контрольная карточка

Шалаш	Колодец	Охотничий
Таежный	Звезда	Нодья
Задание: Выложите костры по порядку		