

Целинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Плодородная средняя общеобразовательная школа №16

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Бахолдина Е.М.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР



Логвиненко Н.Г.

Пр. №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Савостина Н.В.

Приказ № 41
от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Юный турист»

Уровень общего образования (класс): основное общее, 5 класс

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования

Рабочая программа «Юный турист» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.)
3. Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» под редакцией Л.П. Савельевой.

Рабочая программа «Юный турист» рассчитана на 1 год обучения

РАЗДЕЛ 1: Требования к результатам освоения курса внеурочной деятельности

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К **личностным** результатам относится система ценностных ориентаций младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К **метапредметным** результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодетельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

Ожидаемый результат.

1. Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике

безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе,

о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения младших школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

РАЗДЕЛ 2: Содержание курса.

Введение (1 ч)

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

Виды туризма.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей.

Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком на прогулке укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Форма организации обучения:

—путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

Правила поведения юных путешественников (2 ч)

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

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее.

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

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

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

Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника».

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

Форма организации обучения:

—изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях;

—принятие «Кодекса чести юного путешественника».

Виды деятельности:

Экскурсия:

- знакомство со спортивным залом
- знакомство со школьным двором
- знакомство со школьным музеем
- знакомство со школьной и сельской библиотекой
- экскурсия по селу

Азбука туристско-бытовых навыков (4 ч)

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

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

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

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Рюкзачок юного путешественника и требования к нему. Обувь юного путешественника для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования к ним и правила ухода. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента.

Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия.

Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

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

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Гаёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) во время туристской прогулки в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой).

Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях.

Обязанности дежурных по кухне.

Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Форма организации обучения:

—распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе;

—сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним;

—групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним;

—организация биваков в путешествии;

—знакомство с туристскими узлами;

—питание юных путешественников и питьевой режим.

Виды деятельности:

Отработка практических навыков:

-личное и групповое снаряжение

-организация бивака

-разведение костров

-вязка узлов

Я, моё тело и моё здоровье (4 ч)

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

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

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

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

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

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Форма организации обучения:

—личная гигиена при занятиях физическими упражнениями и туризмом;

—дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия;

—оказание первой доврачебной помощи;

—общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Виды деятельности:

-практическая деятельность

Азбука туристского ориентирования (4 ч)

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

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке.

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

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу.

Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом.

Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных в школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки. Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности с помощью компаса.

Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности с помощью компаса.

Форма организации обучения:

—определять стороны горизонта;

—измерять направления (азимуты) сторон горизонта по компасу;

—ориентироваться по компасу и карте (плану) в школьном дворе, парке;

—читать, рисовать, понимать условные обозначения (знаки) планов местности;

—организовывать движение по карте (плану) местности;

—выявлять и характеризовать отличительные признаки условных обозначений на планах местности в зависимости от цвета;

—осваивать технику ориентирования по карте и компасу на местности;

—проявлять внимательность и сосредоточенность;

—соблюдать правила работы с компасом и картой;

—проектировать маршрут движения путешественника из пункта А в пункт Б;

—взаимодействовать при движении по маршруту.

Виды деятельности:

-*практическая деятельность*

-работа с компасом

-определение азимута

-ориентирование на местности

В гостях у путешественников — героев сказок (3 ч)

Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная королева», «Кот в сапогах» и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плав Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «средствах (лодки, корабли), летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

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

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

«Проводники» — путеводители сказочных героев: клубок ниток,

перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованное инсценирование сказок в туристском путешествии.

Форма организации обучения:

—театрализованное представление «Путешествуем в сказку».

Виды деятельности:

Путешествие: « В мир сказок».

Путешествие во времена года (4 ч)

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

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности знатоков: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Составление рисунков на тему «Зимний лес»; аппликации на тему «Осенняя сказка» и т. п. Рисунки о том, что или кого увидели юные путешественники на туристской прогулке, в парке.

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

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

Форма организации обучения:

- подготовка к краеведческой экскурсии в парк (лес);
- экскурсия «Золотая осень»;
- экскурсия «Русская зима»;
- экскурсия «Пробуждение природы».

Виды деятельности:

- Путешествия во времена года
- выставка рисунков
- экскурсия в лес, на речку

Путешествие в мир моей школы (2 ч)

Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, школьной библиотекой, столовой, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др.

Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии в школьном музее. Правила осмотра экспозиций и экспонатов. Подведение итогов экскурсии. Обязанности знатоков. Экскурсия в школьный краеведческий музей, библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Форма организации обучения:

- загадочный мир моей школы, библиотеки;

—знакомство с экспонатами и экспозициями школьного краеведческого музея.

Загадки школьного двора (2 ч)

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе.

Виды растений (флора) и животных (фауна) обитателей школьного двора. Школьный сад. Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Форма организации обучения:

—школьный двор и его местоположение;

—благоустройство школьного двора.

Виды деятельности:

—практическая деятельность.

Азбука путешественника (10 ч)

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и с рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение на туристской прогулке. Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, на местности по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах).

Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам.

Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения юных путешественников на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный».

Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Форма организации обучения:

—пешеходные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий;

—организация передвижения в туристском походе;

—виды естественных и искусственных препятствий, техника безопасности при их преодолении;

—туристская полоса препятствий;

—туристская эстафета;

—пешеходная туристская прогулка.

Виды деятельности:

-подвижные игры

-туристическая полоса препятствий

Зачётное мероприятие (однодневный поход)

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

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

Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности.

Выполнение обязанностей в системе должностно-ролевого самоуправления.

Подвижные игры на местности. Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

Виды деятельности:

—соблюдать нормы гигиены и санитарии;

—соблюдать требования техники безопасности;

—выполнять обязанности в системе должностно-ролевого самоуправления;

—организовывать взаимопомощь при преодолении препятствий.

Раздел 3: Календарно тематическое планирование.

1 год.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
Введение			
1	Польза и значение туризма для оздоровления организма человека. Виды туризма.	1	4.09
Правила поведения юных путешественников		2	
2	Правила поведения юных путешественников на занятиях.	1	11.09
3	«Кодекс чести юного путешественника».	1	18.09
Путешествие в мир моей школы		2	
4	Знакомство детей с учебными классами, спортзалом, школьной библиотекой, столовой и др.	1	25.09
5	Правила поведения и культуры общения в музее.	1	2.10
Азбука туристско-бытовых навыков		4	
6	Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников. Распределение обязанностей в группе.	1	9.10
7	Личное снаряжение юного путешественника.	1	16.10
8	Организация биваков и охрана природы.	1	23.10
9	Организация приёма пищи. Техника безопасности при приготовлении пищи.	1	13.11
Путешествие во времена года		1	
10	Осенние изменения в жизни фауны и флоры родного края.	1	20.11
Я, моё тело и моё здоровье		4	
11	Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом.	1	27.11
12	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	1	4.12
13	Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.	1	11.12
14	Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.	1	18.12
Азбука туристского ориентирования		4	
15	Я и мой дом, моя школа, школьный двор.	1	25.12
16	Ориентирование по сторонам горизонта.	1	15.01

17	Чтение и составление плана местности (школьного двора).	1	22.01
18	Ориентирование по плану местности школьного двора.	1	29.01
В гостях у путешественников — героев сказок		3	
19	Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках.	1	5.02
20	Театрализованное инсценирование сказок в туристском путешествии.	1	12.02
21	Личностные качества сказочных героев, необходимые им в путешествиях.	1	19.02
Путешествие во времена года		1	
22	Зимние изменения в жизни фауны и флоры родного края. Оказание помощи братьям меньшим.	1	26.02
Загадки школьного двора		2	
23	Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. Виды растений школьного двора.	1	4.03
24	Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории.	1	11.03
Азбука путешественника		5	
25	Способы передвижения юных путешественников. ТБ в походе.	1	25.03
26	Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.	1	1.04
27	Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения.	1	08.04
28	Туристская эстафета и её технические этапы.	1	15.04
29	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, силы.	1	22.04
Путешествие во времена года		1	
30	Весенние изменения в жизни фауны и флоры родного края.	1	27.04
Азбука путешественника		3	
31	Привалы и их продолжительность. Ходовое время.	1	38.05
32	Гимнастические упражнения	1	15.05
33	Гимнастические упражнения	1	20.05