

Муниципальное образование городской округ «Город Комсомольск-на-Амуре»
Хабаровского края
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2023г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МОУ ЦО «Открытие»
Л.Н. Саулова
Приказ от 31.08.2023

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Пеший туризм»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок освоения программы: 2023-2024г.

Объем часов: 72 часа.

Фамилия И.О., должность разработчика (ов) программы:

Вильский Р.С., педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре, 2023 год.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ, создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями.

Направленность и актуальность программы: программа направлена на формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности. Актуальность данной адаптированной дополнительной образовательной программы заключается в том, что занятия в туристско-краеведческом кружке способствует формированию у детей представлений о взаимодействии общества и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, росту уровня физической подготовленности ребят.

Программа «Пеший туризм» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;

Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383П от 26.09.2019 г.);

Письмом Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;

Уставом МОУ ЦО «Открытие».

Педагогическая целесообразность: туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени,

сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Пройдя обучение по программе, обучающиеся смогут свободно ориентироваться в дикой природе, стойко переносить тяготы бытовой неустроенности, приобретут навыки поведения в экстремальных ситуациях, научатся оказывать первую доврачебную помощь

Новизна программы состоит в широком сочетании туристической, спортивной и краеведческой подготовки учащихся.

Адресат программы: программа «Пеший туризм» предназначена для проведения кружка в общеобразовательной школе, рассчитана на учащихся 12-15 лет.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:

Программа базового уровня рассчитана на один год обучения.

Объем программы и режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	45 минут	1	2	36	72

Формы организации занятий: групповая и индивидуальная, практическое занятие, туристические походы. Занятия проводятся на базе МОУ ЦО «Открытие», понедельник: 15.00-16.30.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся компетенций в области организации и проведения туристических походов, воспитание бережного отношения к природе, создание условий для самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи кружка.

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям туризмом.
2. Расширить спектр специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
3. Сформировать умения в области проведения туристических походов;
4. Развивать коммуникативные умения.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	1	Оформление дидактического стенда.
2	Организация и подготовка похода.	11	7	4	Конкурс соревнование.
3	Туристское снаряжение.	2	1	1	Индивидуальный зачет
4	Гигиена туриста.	4	1	3	Индивидуальный зачет
5	Туристический бивак.	7	3	4	Командное соревнование
6	План и карта.	14	3	5	Конкурс
7	Определение расстояний простейшими способами.	8	3	5	
8	Краеведение.	8	3	5	Презентации о крае, районе, поселке.
9	Физическая подготовка	13	-	11	Индивидуальные соревнования.

Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю).

Содержание программы.

1. Вводное занятие. 1 ч.

Теория. Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Практика. Оформление информационного стенда.

2. Организация и подготовка похода. 11 ч

Теория. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практика. Проведение туристических походов и отработка полученных знаний на местности. Проведение конкурса туристического мастерства. Викторина «Съедобные растения нашего края», Индивидуальные зачеты по основным теоретическим моментам раздела.

3. Туристское снаряжение. 2 ч.

Теория. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор) Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Практика. Отработка полученных навыков в выходах на местности. Командный конкурс на самый уютный бивуак. Индивидуальные соревнования по установке палатки, укладки рюкзака, ремонту различного туристического оборудования и снаряжения.

4. Гигиена туриста. 4 ч.

Теория. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика. Отработка приобретенных навыков в туристическом походе. Викторина «Ядовитые растения Хабаровского края». Викторина «Лекарственные растения Хабаровского края». Презентации на тему «Оказание первой медицинской помощи в походе», конкурс знатоков походной аптечки.

5. Туристский бивак. 7 ч.

Теория. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Место для установки палаток. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. место для разделки дров. Поведение туристов у костра, сушка где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

Практика. Отработка полученных навыков в выходах на местности. Командный конкурс на самый уютный бивуак. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Отработка приемов установки палатки в различных условиях. Конкурс на звание лучшего кострового.

6. План и карта. 14 ч.

Теория. Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и

географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Практика. Ориентирование с помощью карты и компаса на местности. Самостоятельное изготовление простейших планов местности и карт. Конкурс знатоков условных знаков топографической карты. Составление памяток по работе с картой.

7. Определение расстояний простейшими способами. 8 ч.

Теория. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры. Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование.

Практика. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение. 8 ч.

Теория. История Хабаровского края. г. Комсомольск-на-Амуре и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности п. Хор и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

Практика. Практические работы с картами атласа Хабаровского края. Составление маршрутов путешествий по Хабаровскому краю. Викторина «Люби и знай свой край». Оформление полевого дневника. Презентации по истории нашего поселка.

9. Физическая подготовка. 13 ч.

Теория. Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.

Практика. Игры на местности. Индивидуальный и командный зачет. Спортивные эстафеты. Соревнования.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы		Формы аттестации	Формы предоставления результатов	Оценочные материалы
1. Материально-техническое обеспечение	Личное туристическое снаряжение ребят. Спортивный зал школы. Спортивный школьный инвентарь.	По отдельным разделам программы	1. Участие в школьном туристическом слете 2. Организация и участие в школьных конкурсах «Шаги к профессии», «Шаги к профессии – мы вместе!» (для детей с ОВЗ). 3. Участие в городском туристическом слете. 5. Участие в школьной НПК «Шаги в науку».	Спортивные и туристические нормативы.
2. Информационное обеспечение	2 фотоаппарата, 1 видеокамера, принтер, сканер	По итогам года		
3. Кадровое обеспечение	1 педагог			

2.2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Темы программы	Форма занятий.	Методы и приемы обучения	Образовательные технологии	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Организация и комплектование группы. Введение в образовательную программу История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	Вводная лекция	Работа с новыми понятиями.	Групповая работа.	Виды туризма	Оформление дидактического стенда
Организация и подготовка похода	Организация похода. Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Вязание узлов. Укладка рюкзака.	Лекция. Беседа. Практическое занятие.	Работа с литературой, видеоматериалами. Интернет источниками.	Групповая работа. Работа с консультантами.	Туристическое снаряжение, продукты питания.	Конкурс-соревнование.
Туристское снаряжение	Снаряжение. Личное снаряжение Групповое снаряжение.	Лекция, беседа, практическое занятие.	Работа с литературой, видеоматериалами. Интернет источниками Практические занятия по отработке навыков.	Групповая работа. Работа с консультантами	Туристическое снаряжение. Видео материалы. Презентации.	Индивидуальный зачет.
Гигиена туриста	Первая медицинская помощь. Ожоги и обморожения. Помощь	Лекция. Беседа. Практическое	Работа с литературой,	Групповая работа. Работа с	Видео материалы. Презентация	Индивидуальный зачет.

	утопающему Заболевания.	занятие.	видеоматериалами. Интернет источниками	консультантами. Индивидуальные задания по сбору информации.	ии.	
Туристский бивак	Устройство бивака. Работа с палаткой Свёртывание лагеря. Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности	Практическое занятие.	Отработка навыков работы по обустройству бивака.	Групповая работа. Работа с консультантами. Индивидуальные задания по сбору информации	Туристическое снаряжение.	Командное соревнование.
План и карта	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт Изготовление условных знаков. Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков.	Лекции. Практические занятия. Беседы.	Работа с топографической картой и планом местности.	Групповая работа. Индивидуальные задания по работе с картой.	Топографические карты. Карточки сигналов бедствия.	
Определение расстояний простейшим и способами	Определение расстояний и работа с компасом. Определение расстояний и работа с компасом Ориентирование. Второй способ ориентирования Сопоставление двух способов ориентирования	Лекции. Практические занятия. Беседы	Работа с компасом и картой.	Групповая работа. Работа с консультантами	Компас. Топографические карты.	Индивидуальные соревнования.
Краеведение	Краеведение. История района имени Лазо, его культурное наследие. Выполнение краеведческих заданий	Лекции. Виртуальные экскурсии Беседы. Поездка в краеведческий музей.	Сбор информации из литературных источников.	Групповая работа. Индивидуальные задания.		Презентации о крае.
Физическая подготовка	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	Спортивные тренировки	Спортивные игры.	Командные занятия.	Спортивный инвентарь	Спортивные соревнования.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

месяц	план	факт	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
сентябрь	04.09.		Организация и комплектование группы.	Теоритическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
	04.09.		Введение в образовательную программу.	Беседа	1	Индивидуальный зачет	
	11.09.		История туризма и спортивного ориентирования как	Теоритическое занятие	1	Индивидуальный зачет	

			вида спорта.				
	11.09.		Организация похода.	Беседа	1	Командные соревнования	
	18.09.		Питание в походе. Составление рациона.	Практическое занятие	1	Викторина	
	18.09.		Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи	Практическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
	25.09.		Снаряжение. Личное снаряжение	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
	25.09.		Групповое снаряжение.	Теоретическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
октябрь	02.10.		Первая медицинская помощь.	Работа в парах	1	Командные соревнования	
	02.10.		Заболевания.	Теоретическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
	09.10.		Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
	09.10.		Устройство бивака.	Практическое занятие	1	Викторина	
	16.10.		Работа с палаткой.	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
	16.10		Работа с палаткой.	Практическое занятие	1		
	23.10.		Свёртывание лагеря.	Практическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
	23.10.		Костёр, его виды	Практическое занятие	1	Викторина	
	30.10.		Разведение и поддержание костра.	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
	30.10.		Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	Беседа	1	Викторина	
	06.11.		Топографические карты.	Работа в группах	1	Викторина	
	06.11		Спортивные карты.	Работа в группах	1	Индивидуальный зачет	
	13.11.		Компас. Строение и работа с ним.	Практическое занятие	1	Викторина	
	13.11.		Приёмы ориентирования карты по компасу.	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
ноябрь							

20.11.		Определение расстояний и работа с компасом.	Беседа	1	Индивидуальный зачет	
20.11.		Определение расстояний и работа с компасом.	Практическое занятие	1	Викторина	
27.11.		Ориентирование. Первый способ ориентирования.	Практическое занятие	1	Командные соревнования	
27.11.		Ориентирование. Второй способ ориентирования	Беседа	1	Индивидуальный зачет	
04.12.		Сопоставление двух способов ориентирования.	Практическое занятие	1	Викторина	
04.12.		Азимут истинный и азимут магнитный.	Теоретическое занятие.	1	Командные соревнования	
11.12.		Краеведение. История района имени Лазо, его культурное наследие.	Беседа. Подготовка презентаций.	1	Индивидуальный зачет	
11.12.		Поселок Хор и его окрестности.	Беседа. Подготовка презентаций	1	Викторина	
18.12.		Выполнение краеведческих заданий.	Составление маршрутов путешествия.	1	Индивидуальный зачет	
18.12.		Условные знаки.	Теоретическое занятие	1	Командные соревнования	
25.12.		Условные знаки спортивных карт.	Практическое занятие	1		
25.12.		Изготовление условных знаков.	Практическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
15.01		Сигналы бедствия.	Теоретическое занятие	1	Викторина	
15.01.		Закрепление навыка чтения условных знаков.	Практическое занятие	1	Зачет по карте	
22.01.		Закрепление навыка чтения условных знаков.	Практическое занятие	1	Индивидуальный зачет	
22.01.		Рельеф местности.	Чтение карт	1	Викторина	
29.01.		Географические особенности Хабаровского края	Подготовка презентаций.	1	Индивидуальный зачет	
29.01.		Географические особенности района имени Лазо.	Составление туристического буклета	1	Викторина	

февраль	05.02.		Изображение рельефа местности на спортивных картах	Чтение карт	1	Командные соревнования	
	05.02.		Закрепление практических навыков чтения карт	Чтение карт	1		
	12.02.		Чтение карты.	Чтение карт	1	Индивидуальный зачет	
	12.02.		Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	Теоретическое занятие	1	Викторина	
	19.02.		Перенос КП.	Теоретическое занятие	1	Командные соревнования	
	19.02.		Учебные соревнования.	Командные соревнования	1		
	26.02.		Учебные соревнования.	Командные соревнования	1	Индивидуальный зачет	
	26.02.		Приёмы ориентирования карты.	Парная работа	1	Викторина	
	05.03.		Приёмы ориентирования карты.	Парная работа	1	Индивидуальный зачет	
	05.03.		Способы определения точки стояния.	Парная работа	1	Викторина	
март	12.03		Способы определения расстояний на местности.	Практическое занятие.	1	Индивидуальный зачет	
	12.03.		Движение по азимуту.	Практика	1	Викторина	
	19.03.		Движение по азимуту.	Практика	1	Викторина	
	19.03		Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	Практика	1	Индивидуальный зачет	
	26.03		Учебные соревнования.	Инд зачет	1	Викторина	
	26.03		Тактико-технические приёмы выбора пути движения	Инд зачет	1	Индивидуальный зачет	
	02.04.		Тактико-технические приёмы выбора пути движения	Теория	1	Индивидуальный зачет	
	02.04.		Узлы.	Теория	1	Викторина	
	09.04.		Узлы.	Практика	1	Командные соревнования	
	09.04.		Туристская песня.	Выбор песен	1	Конкурс	
апрель							

май			для конкурса			
	16.04.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Поселковый парк.	Практика	1	Индивидуальный зачет	
	16.04.	Развитие выносливости. Школьный стадион	Практика	1	Викторина	
	23.04.	Игры на местности. Школьный стадион.	Практика	1	Командные соревнования	
	23.04.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии по окрестностям	Теория	1	Викторина	
	30.04.	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	Практика	1	Командные соревнования	
	30.04.	Игры на местности. Школьный стадион.	Соревнования	1	Командные соревнования	
	07.05	Игры на местности. Школьный стадион.	Соревнования	1	Командные соревнования	
	07.05	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Поселковый парк.		1	Игры на местности. Школьный стадион.	
	14. 05	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Поселковый парк.		1	Игры на местности. Школьный стадион.	
	14.05	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Поселковый парк.		1	Игры на местности. Школьный стадион.	
	21.05	Игры на местности. Школьный стадион.		1	Игры на местности. Школьный стадион.	
	21.05	Учебные соревнования.		1	Игры на местности. Школьный стадион.	

2.4. Планируемые результаты

Личностные:

развитие познавательных интересов и активности при изучении курса «Юный турист» готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе мотивации к обучению и познанию;

готовность и способность обучающихся к формированию ценностно-смысловых установок: формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению и мировоззрению;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой деятельности, готовности и способности вести диалог и достигать в нём взаимопонимания.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

Познавательные УУД:

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

2.5 Список литературы

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 2013г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 2014г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2013.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2013г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». – М.: Владос, 2014г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 2015г.

3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». – М.: ДОСААФ, 2014г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 2013г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». – М.: «Просвещение», 2014г.

5. Краеведение.

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». – М.: Знание, 2013г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025