

Ростовская область Азовский район село Новотроицкое  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новотроицкая основная общеобразовательная школа  
Азовского района

«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ

 Е.А. Мершина/

Приказ от 27.08.2020 г. № 93



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Мир туризма»

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 5-7 класс

Количество часов 102 часа

Учитель Грошев Руслан Владимирович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по внеурочной деятельности «Туристско – краеведческая деятельность» под редакцией В.М Хисамутдинов

2020-2021 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа по туризму предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Российской Федерации Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554.

Программа дополнительного образования детей « Мир туризм» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

**Актуальность** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

В предлагаемой программе туристско-краеведческой направленности представлено содержание туристско-краеведческой деятельности с учащимися школы.

Туристско-краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

### **Задачи:**

#### *Обучающие задачи:*

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

#### *Развивающие задачи:*

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

*Воспитательные:*

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Внеурочная деятельность «туризма» в 5-7 классах выполняет особенную роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Важнейшая особенность этих занятий состоит в том, что они строятся на уникальной психологической и дидактической базе – предметно-практической деятельности, которая служит в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного

процесса духовного, нравственного и интеллектуального развития (в том числе и абстрактного мышления).

Значение предмета выходит далеко за рамки обеспечения учащихся сведениями о «технико-технологической картине мира». При соответствующем содержательном и методическом наполнении данный предмет может стать опорным для формирования системы универсальных учебных действий в среднем звене общеобразовательной школы. В этом учебном курсе все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка продукта, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте практической ситуации, предлагать практические способы решения, добиваться достижения результата и т.д.) предстают в наглядном плане и тем самым становятся более понятными для детей.

Предметно-практическая творческая деятельность, как смысл любой деятельности, даёт ребёнку возможность не только отстранённого восприятия духовной и материальной культуры, но и чувство сопричастности, чувство самореализации, необходимость освоения мира не только через содержание, но и через его преображение. Процесс и результат деятельности становится не собственно целью, а, с одной стороны, средством познания мира, с другой – средством для более глубокого эмоционального выражения внутренних чувств как самого творящего ребёнка, так и замыслов изучаемых им объектов материального мира.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. Главной задачей программы является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

### **3. Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 3 лет (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю. В Федеральном базисном учебном плане на изучение внеурочной деятельности в 5-7 классах отводится 34 учебных часа из расчёта 1 учебного часа в неделю. Программой В.М Хисамутдинова предусмотрено - 34 часа 1 час в неделю.

Учебным планом школы предусмотрено на изучение внеурочной деятельности в 5-7 классах 1 час в неделю за счёт федерального компонента - **34 часа** (34 учебных недель).

## 4. Содержание учебного предмета

### 1. Введение.

#### 1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.

Практическое занятие. Знакомство детей с сооружениями (туристской спортивной площадкой).

#### 1.2. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

### 2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

#### 2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лесу, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

#### 2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

#### 2.3. Личная гигиена туриста.

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

#### 2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. 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. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

#### 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

#### 2.6. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.

## 2.7. Установка палаток.

Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне.

Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

## 2.8. Туристская группа на туристской прогулке.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## 3. Основы топографии.

### 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая карта. История возникновения способов изображения земной поверхности на топографических картах. Спортивная карта.

### 3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Занятия на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

### 3.3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут. Ориентирование на местности. 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 леса.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

### 4.1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры.

Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности.

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды.

### 4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

### 4.3. Способы отметки на КП.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП.

## 5. Основы первой доврачебной помощи.

### 5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

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

Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

## 5.2. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

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

Практические занятия. Игра «Айболит».

## 5.3. Индивидуальная и групповая медицинские 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 (медика) группы.

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

## 5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

## 6. Спортивно-оздоровительный туризм.

### 6.1. Пешеходный туризм.

Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности.

#### 6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

#### 6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: прямой, проводник простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках.

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

## 7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

### 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями по пересечённой местности.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика проводятся осенью. Выявление психолого-педагогического портрета окружения занимающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Занятия на местности. Проведение в игровой (сопоставительной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика проводятся весной.

Занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

8. Зачётный летний однодневный поход.

Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.

## **2-й год обучения**

1. Введение.

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Проблемы охраны природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Просмотр видеофильмов об участиях в туристских состязаниях и соревнованиях. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, играх и соревнованиях.

Практические занятия. Ознакомление воспитанников с сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде. Элементарные правила поведения в чрезвычайных ситуациях в природной среде.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Специальное туристское снаряжение для соревнований. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения.

2.3. Личная гигиена юного туриста.

Соблюдение правил: «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации привалов. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитара туристской группы.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях.

#### 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Палатки и тенты, их виды и назначение. Бинобль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Маршрутные документы и карты. Специальное групповое туристское снаряжение.

Практические занятия. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.

#### 2.6. Организация биваков и охрана природы.

Требования к охране природы при организации биваков, устройстве костров. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Охрана природы в туристском походе.

Практическое занятие. Игра «Выбор местности организации бивака».

Занятия на местности. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. разбивка лагеря. Костровой и его обязанности.

#### 2.7. Установка палаток.

Палатки для туризма и отдыха и их устройство. Выбор площадок для установки палатки. Установка и снятие палаток.

Практическое занятие. Снятие и упаковка палаток.

Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.

#### 2.8. Туристская группа в походном строю.

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

#### 2.9. Типы костров.

Основные типы и назначение туристских костров. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.

Занятия на местности. Оборудование и обустройство кострищ.

### 3. Основы топографии.

#### 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Измерение расстояний на местности. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображение на картах.

#### 3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия. Рисование условных знаков местности, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

#### 3.3. Компас. Ориентирование по компасу.

Знакомство с компасом. Виды компасов по их назначению. Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом.

Практические занятия. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

Занятия на местности. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.

#### 3.4. Ориентирование по плану.

Овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование по горизонталям по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Занятия на местности. Формирование умений и навыков движения по плану. Ориентирование по горизонталям и по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

#### 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

##### 4.1. Ориентирование на местности.

Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов и пр.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

##### 4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.

Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.

##### 4.3. Способы отметки на КП.

Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

#### 5. Основы первой доврачебной помощи.

##### 5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при:

- простейших порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь.

Способы обработки. Профилактика;

- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- отравлении. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- укусах животных или кровососущих насекомых;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь.

Признаки заболевания.

##### 5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

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

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение повязок).

##### 5.3. Индивидуальная и групповая медицинские 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 (медика) группы.

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

#### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### 6. Спортивно-оздоровительный туризм.

##### 6.1. Пешеходный туризм.

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. 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 на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

##### 6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Технические приемы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Права и обязанности участника, юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

##### 6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «ткацкий». Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

#### 7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

##### 7.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

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

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

8. Зачётный летний однодневный поход.

Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

### **3-й год обучения**

1. Введение.

1.1. Повторение пройденного.

Подведение итогов обучения: определение знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Постановка целей и задач на третий год обучения.

1.2. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения: на дорогах, улицах, в общественном транспорте. Взаимопомощь в туристской походной жизни. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с инструментами. Правила поведения при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация». Игры по ориентированию.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке пищевых продуктов.

Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Подготовка личного снаряжения к участию в туристских соревнованиях по туризму.

Практические занятия. Игра-соревнование «Собери рюкзак к туристскому походу». Ремонт личного снаряжения.

2.3. Личная гигиена юного туриста.

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приёма пищи.

Способы закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия.

Практические занятия. Простейшие приёмы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Личная гигиена на привале.

2.4. Питевой и солевой режим на туристской прогулке.

Питевой и солевой режим на туристской прогулке, его значение для работы организма. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Занятия на местности. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Добыча воды из снега в зимнем походе.

#### 2.5. Групповое снаряжение и уход за ним.

Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Правила ухода за ними и их ремонт. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнение краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппарат, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор.

Практические занятия. Упаковка и распределение снаряжения между участниками туристской прогулки. Обязанности завхоза по снаряжению.

#### 2.6. Палатки и укрытия.

Устройство палаток и их назначение. Выбор площадки для установки палатки. Способы установок палаток. Простейшие укрытия и их изготовление.

Занятия на местности. Установка и снятие палатки. Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки.

#### 2.7. Туристская группа в походном строю.

Маршрут туристской группы. Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Организация привалов. Взаимопомощь. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Распорядок походного дня однодневного похода.

#### 2.8. Туристские костры.

Основные типы туристских костров. Их назначение и применение. Выбор места для костра и его устройство. Соблюдение правил пожарной безопасности.

Занятия на местности. Заготовка растопки и хвороста для костра. Приготовление пищи на костре. Устройство костра для обогрева в зимних условиях. Заготовка и разделка дров для костра. Организация дежурств для поддержания костра. Правила безопасности в работе кострового.

#### 2.9. Питание туристской группы.

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Примерное меню туристской группы. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд.

Практическое занятие. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.

Занятие на местности. Приготовление пищи в полевых условиях на костре.

### 3. Основы топографии.

#### 3.1. Топографическая и спортивная карта.

Топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي, сетка карты. Определение высоты на карте. Формирование навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояния по карте, перевод их в масштаб.

#### 3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки.

#### 3.3. Ориентирование по компасу, азимуту и карте.

Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование компаса. Азимут. Чтение спортивной и топографической карт. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия. Ориентирование по компасу. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение карты.

Занятия на местности. Определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы. Движение по азимутам.

### 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

#### 4.1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Действия в чрезвычайной ситуации.

Занятия на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов.

#### 4.2. Виды туристского ориентирования.

Виды туристского ориентирования и их различия. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения, при ориентировании на местности.

Практические занятия. Формирование навыков чтения легенды.

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде. Понятие «ориентирование по легенде».

Занятие на местности – прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут».

Занятие на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Понятие «ориентирование по выбору».

Занятие на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении».

Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса».

#### 4.3. Способы отметки на КП.

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой.

Занятия на местности. Формирование скоростных качеств при отметке на КП.

#### 5. Основы первой доврачебной помощи.

##### 5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, порезах, ушибах, мозолях, вывихах; переломах конечностей; укусах змей, животных.

##### 5.2. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Правила наложения повязок и требования к ним.

##### 5.3. Медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитаря группы. Средства народной медицины, правила использования лекарственных трав и растений в походе, на прогулке. Способы их применения.

##### 5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие способы транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего по пересечённой местности.

#### 6. Спортивно-оздоровительный туризм.

##### 6.1. Пешеходный туризм.

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Страховочная система. Оказание взаимопомощи в команде.

Занятия на местности. Освоение индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъёмы). Закрепление практических умений и навыков преодоления препятствий.

##### 6.1.1. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Понятие «техническое препятствие; способы преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Спортивное поведение. Спортивная борьба. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

Занятия на местности. Переправа через условное болото; подъём, переправа по бревну; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; переправа по бревну с наведёнными перилами.

6.1.2. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы, их назначение, свойства. Схватывающие узлы.

Практическое занятие. Вязка узлов по их названию и назначению.

Занятия на местности. Вязка узлов по их названию и назначению. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка в оздоровлении организма.

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Занятие на местности. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

7.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Занятие на местности. Проведение в состязательной форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года и констатация динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников в конце года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводятся весной).

8. Зачётный летний двухдневный поход (вне сетки часов).

### 5. Тематическое планирование

	Тема урока, раздела	Количество часов			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Введение	2	1	1	1
	Основы туристско-бытовых навыков юного туриста	12	10	10	10
	Основы топографии	3	2	2	2
	Туристское и экскурсионное ориентирование	3	2	2	2
	Оказание первой доврачебной помощи	3	2	2	2
	Спортивно-оздоровительный туризм	5	8	8	8
	Общая и специальная физическая подготовка туриста	6	9	9	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**6.Календарно-тематическое планирование 5 класс .**

№ /п	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
.	01.09		Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.	1	текущий	
.	08.09		Туризм. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	1	текущий	
.	15.09		Основы безопасности в природной среде. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация».	1	текущий	
.	22.09		Общая физическая подготовка. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Уход за личным снаряжением.	1	текущий	

5.	29.09		Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Специальная физическая подготовка.	1	текущий	
6.	06.10		Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт.	1	текущий	
7.	13.10		Условные топографические знаки. Рисование условных знаков. Легенды туристского маршрута. Владение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	1	текущий	
8.	20.10		Ориентирование по горизонту, азимуту. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.	1	текущий	
9.	27.10		Компас. Виды компасов по их назначению. Общая физическая подготовка.	1	текущий	
10.	10.11		Определение направлений С,З,Ю,В на КП. Определение направлений С,З,Ю,В на удалённые предметы во время туристской прогулки	1	текущий	
11.	17.11		Азимут. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.	1	текущий	
12.	24.11		Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.	1	текущий	
13.	01.12		Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер	1	текущий	

			участника и требование к его креплению.			
4.	08.12		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.	1	текущий	
5.	15.12		Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.	1	текущий	
6.	22.12		Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».	1	текущий	
7.	12.01		Пешеходный туризм. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. движение по слабопересечённой и равнинной местности	1	текущий	
8.	19.01		Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения).	1	текущий	
9.	26.01		Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.	1	текущий	
10.	02.02		Туристские узлы и их применение. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	1	текущий	
11.	09.02		Вязка узлов. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.	1	текущий	
12.	16.02		Параллельная и навесная переправы, прохождение траверса. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	1	текущий	
13.	23.02		Прохождение полосы препятствий (личная техника).	1	текущий	

4.	02.03		Групповое снаряжение и уход за ним. Полоса препятствий (командная техника).	1	текущий	
5.	09.03		Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.	1	текущий	
6.	16.03		Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Установка палаток.	1	текущий	
7.	30.03		Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.	1	текущий	
8.	06.04		Костровой и его обязанности. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	1	текущий	
9.	13.04		Закаливание. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитаря туристской группы.	1	текущий	
10.	20.04		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Техника вязки узлов (без времени и на время).	1	текущий	
11.	27.04		Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.	1	текущий	
12.	04.05		Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет.	1	текущий	
13.	11.05		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	текущий	
14.	18.05		Игра. Подведение итогов.	1	текущий	

### 6.Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
.	02.09		Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.	1	текущий	
.	09.09		Туризм. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	1	текущий	
.	16.09		Основы безопасности в природной среде. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация».	1	текущий	
.	23.09		Общая физическая подготовка. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Уход за личным снаряжением.	1	текущий	
.	30.09		Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими	1	текущий	

			упражнениями, спортом и туризмом. Специальная физическая подготовка.			
5.	07.10		Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт.	1	текущий	
7.	14.10		Условные топографические знаки. Рисование условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	1	текущий	
8.	21.10		Ориентирование по горизонту, азимуту. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.	1	текущий	
9.	28.10		Компас. Виды компасов по их назначению. Общая физическая подготовка.	1	текущий	
10.	11.11		Определение направлений С,З,Ю,В на КП. Определение направлений С,З,Ю,В на удалённые предметы во время туристской прогулки	1	текущий	
11.	18.11		Азимут. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.	1	текущий	
12.	25.11		Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.	1	текущий	
13.	02.12		Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.	1	текущий	

4.	09.12		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.	1	текущий	
5.	16.12		Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.	1	текущий	
6.	23.12		Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».	1	текущий	
7.	13.01		Пешеходный туризм. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности	1	текущий	
8.	20.01		Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения).	1	текущий	
9.	27.01		Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.	1	текущий	
10.	03.02		Туристские узлы и их применение. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	1	текущий	
11.	10.02		Вязка узлов. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.	1	текущий	
12.	17.02		Параллельная и навесная переправы, прохождение траверса. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	1	текущий	
13.	24.02		Прохождение полосы препятствий (личная техника).	1	текущий	
14.	03.03		Групповое снаряжение и уход за ним. Полоса препятствий	1	текущий	

			(командная техника).			
5.	10.03		Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.	1	текущий	
6.	17.03		Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Установка палаток.	1	текущий	
7.	31.03		Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.	1	текущий	
8.	07.04		Костровой и его обязанности. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	1	текущий	
9.	14.04		Закаливание. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитаря туристской группы.	1	текущий	
10.	21.04		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Техника вязки узлов (без времени и на время).	1	текущий	
11.	28.04		Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.	1	текущий	
12.	05.05		Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет.	1	текущий	
13.	12.05		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	текущий	
14.	19.05		Игра. Подведение итогов.	1	текущий	

### 6.Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ п	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
	07.09		Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.	1	текущий	
	14.09		Туризм. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	1	текущий	
	21.09		Основы безопасности в природной среде. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация».	1	текущий	
	28.09		Общая физическая подготовка. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Уход за личным снаряжением.	1	текущий	
	05.10		Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и	1	текущий	

			туризмом. Специальная физическая подготовка.			
5.	12.10		Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт.	1	текущий	
7.	19.10		Условные топографические знаки. Рисование условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	1	текущий	
8.	26.10		Ориентирование по горизонту, азимуту. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.	1	текущий	
9.	09.11		Компас. Виды компасов по их назначению. Общая физическая подготовка.	1	текущий	
10.	16.11		Определение направлений С,З,Ю,В на КП. Определение направлений С,З,Ю,В на удалённые предметы во время туристской прогулки	1	текущий	
11.	23.11		Азимут. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.	1	текущий	
12.	30.11		Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.	1	текущий	
13.	07.12		Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.	1	текущий	

4.	14.12		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.	1	текущий	
5.	21.12		Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.	1	текущий	
6.	28.12		Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».	1	текущий	
7.	11.01		Пешеходный туризм. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности	1	текущий	
8.	18.01		Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения).	1	текущий	
9.	25.01		Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.	1	текущий	
10.	01.02		Туристские узлы и их применение. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	1	текущий	
11.	08.02		Вязка узлов. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.	1	текущий	
12.	15.02		Параллельная и навесная переправы, прохождение траверса. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	1	текущий	
13.	22.02		Прохождение полосы препятствий (личная техника).	1	текущий	
14.	01.03		Групповое снаряжение и уход за ним. Полоса препятствий	1	текущий	

			(командная техника).			
5.	08.03		Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.	1	текущий	
6.	15.03		Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Установка палаток.	1	текущий	
7.	29.03		Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.	1	текущий	
8.	05.04		Костровой и его обязанности. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	1	текущий	
9.	12.04		Закаливание. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитаря туристской группы.	1	текущий	
10.	19.04		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Техника вязки узлов (без времени и на время).	1	текущий	
11.	26.04		Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.	1	текущий	
12.	03.05		Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет.	1	текущий	
13.	10.05		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	текущий	
14.	17.05		Игра. Подведение итогов.	1	текущий	

### 6.Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ /п	Дата проведения		Тема урока, раздела.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
	02.09		Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.	1	текущий	
	09.09		Туризм. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	1	текущий	
	16.09		Основы безопасности в природной среде. Практическое занятие. Игры: «Если ты потерялся», «Если произошла чрезвычайная ситуация».	1	текущий	
	23.09		Общая физическая подготовка. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Уход за личным снаряжением.	1	текущий	
	30.09		Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями, спортом и	1	текущий	

			туризмом. Специальная физическая подготовка.			
5.	07.10		Топографическая и спортивная карта. Определение масштабов карт.	1	текущий	
7.	14.10		Условные топографические знаки. Рисование условных знаков. Легенды туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.	1	текущий	
8.	21.10		Ориентирование по горизонту, азимуту. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.	1	текущий	
9.	28.10		Компас. Виды компасов по их назначению. Общая физическая подготовка.	1	текущий	
10.	11.11		Определение направлений С,З,Ю,В на КП. Определение направлений С,З,Ю,В на удалённые предметы во время туристской прогулки	1	текущий	
11.	18.11		Азимут. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.	1	текущий	
12.	25.11		Ориентирование на местности: в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.	1	текущий	
13.	02.12		Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требование к его креплению.	1	текущий	

4.	09.12		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования по легенде.	1	текущий	
5.	16.12		Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута.	1	текущий	
6.	23.12		Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».	1	текущий	
7.	13.01		Пешеходный туризм. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности	1	текущий	
8.	20.01		Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения).	1	текущий	
9.	27.01		Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.	1	текущий	
10.	03.02		Туристские узлы и их применение. Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору.	1	текущий	
11.	10.02		Вязка узлов. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре, для осуществления самостраховки и страховки.	1	текущий	
12.	17.02		Параллельная и навесная переправы, прохождение траверса. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	1	текущий	
13.	24.02		Прохождение полосы препятствий (личная техника).	1	текущий	
14.	03.03		Групповое снаряжение и уход за ним. Полоса препятствий	1	текущий	

			(командная техника).			
5.	10.03		Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности.	1	текущий	
6.	17.03		Костровое и кухонное снаряжение. Палатки и тенты, их виды, назначение и устройство. Установка палаток.	1	текущий	
7.	31.03		Организация биваков и охрана природы. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности.	1	текущий	
8.	07.04		Костровой и его обязанности. Занятия на местности. Установка и снятие палаток на местности, защита палаток от дождя.	1	текущий	
9.	14.04		Закаливание. Упаковка продуктов питания для приёма пищи во время туристской прогулки. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации приёма пищи. Работа санитаря туристской группы.	1	текущий	
10.	21.04		Занятия на местности – прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Техника вязки узлов (без времени и на время).	1	текущий	
11.	28.04		Движение с использованием карты и компаса. Измерение расстояний по карте.	1	текущий	
12.	05.05		Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет.	1	текущий	
13.	12.05		Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	текущий	
14.	19.05		Игра. Подведение итогов.	1	текущий	

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Учащиеся *должны знать*:

- виды туризма, роль туризма;
- законы и правила поведения юных туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного снаряжения;
- основные правила, предъявляемые к месту бивака;
- меры предосторожности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- порядок подготовки к походу;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий;
- правила поведения в населенных пунктах;
- виды туристских соревнований;
- понятие карты, масштаб, способы измерения расстояний на карте и на местности;
- устройство компаса;
- использование курвиметра;
- виды ориентиров, стороны горизонта.

Учащиеся *должны уметь*:

- укладывать рюкзак;
- подгонка снаряжения;
- установка палатки, разведение костра;
- составление меню и списка продуктов, приготовление пищи на костре;
- определять масштаб по карте, измерять расстояние, читать топонимы;
- уход за телом, одеждой и обувью;
- подбор состава аптечки.

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие компетенции:

*Ценностно-смысловые*: способность видеть и понимать окружающий мир.

*Общекультурные*: умение организовать свободное время; наличие внутренних мотивов личности для занятий туризмом; проявление интереса к собственной деятельности.

*Учебно-познавательные:* готовность к восприятию информации.

*Информационные:* умение усваивать нужную информацию из разных источников.

*Коммуникативные:* приобретение и развитие умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

*Личностного самосовершенствования:* владение правилами личной гигиены и способами безопасной жизнедеятельности; развитие личностных качеств, саморегуляции, самооценки, самоорганизации.

## 8. Требования к уровню подготовки обучающихся.

**Уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, о правилах групповой работы и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Знать</b>	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, разведальке, в трудовом творческом процессе.	- знать о ценностном отношении к театру как к культурному наследию народа. - о способах взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	необходимые сведения о видах изученных народных промыслов,
	Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). В предложенных педагогом ситуациях	- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. - Проговаривать последовательность действий - высказывать своё предположение (версию) - работать по предложенному учителем плану. - отличать верно	- работать с материалами изученных промыслов импровизировать; работать в группе, в коллективе. Участвовать в выставках творчества.

	<p>общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>-соблюдать правила работы и дисциплину;</p>	<p>выполненное задание от неверного.</p> <p>совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p> <p>- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- Слушать и понимать речь других.</p> <p>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	
--	---	---	--

### 9. Виды и формы контроля. Критерии оценивания.

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
- участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях и слетах;
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по гандболу;
- прием контрольных нормативов. Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных нормативов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Отслеживание контрольных нормативов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

*Текущий* контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются районные, слеты между учащимися школ, походы, экскурсии.

- проводится: промежуточный контроль (декабрь), текущий контроль (в течение всего учебного года), еще в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май) – итоговый контроль.

### Контрольно – оценочная деятельность

Деятельность обучающихся проверяется следующими способами:

1. Контрольные испытания 2 раза в год по ОФП (ноябрь, апрель);
2. Контрольные испытания 2 раза в год по СФП (ноябрь, апрель);
3. Школьные, районные соревнования в соответствии с планом спортивно – массовой работы школы .

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и  
двигательных способностей**

Упражнение	Оценк а	Возрастные группы (полное количество лет)					
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
	4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
	3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
Челночный бег 3 x 10 метров (координацио нные способности)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 - 7,5	6,9 - 7,3	6,7 – 7,1
	3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 - -7,6
Прыжок в длину с места (скоростно- силовые)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
	4	171 185	181-195	196 - 210	211– 225	221 – 235	236– 250
	3	156 170	166– 180	181 – 195	196– 210	206 – 220	221– 235

способности)							
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
	4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5 –минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
	4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
	3	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 - 1410	1321 – 1470

## 10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- 1.Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М.,
- 2.Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение,
- 3.Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение,
- 4.Инструкция
- 5.Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур,
- 6.Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ,
- 7.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ,
- 8.Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение»,
- 9.Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература,
- 10.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, .
- 11.Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность»
- 12.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся.

## II. Интернет-ресурсы

- 1.[zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html](http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html)
- 2.Коллекция ЦОР, презентации, тесты, флэш-ролики.
3. [www.edu](http://www.edu) - "Российское образование"Федеральный портал.
4. [www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".
5. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
7. <http://center.fio.ru/som> - Сетевое объединение методистов (огромный набор методических материалов по предметам)
8. <http://teacher.fio.ru> - каталог всевозможных учебных и методических материалов по всем аспектам преподавания в школе
9. <http://school.holm.ru> - Школьный мир (каталог образовательных ресурсов)