

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕГОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ИМ. Р.В. МОЖНОВА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБОУ Легостаевской СОШ № 11
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:



Е.Н.Косырькова

Приказ от 30.08.2024 № 152

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мы - туристы»

Туристско – краеведческая направленность
базовый уровень

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации Программы - 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Лалетин Иван Сергеевич

1.Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы - туристы» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Устав МБОУ Легостаевской СОШ № 11.

Направленность программы: Программа туристско-краеведческой направленности. Занятия туризмом воспитывают у детей умение самостоятельно принимать правильные решения в походах, а также в экстремальных ситуациях. Кроме того, у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение

преодолевать себя. На занятиях учащиеся будут работать, используя специальное спортивное снаряжение (жумар, карабин, вспомогательные верёвки, обвязки, восьмёрки).

Новизна программы. Новизна Программы заключается в том, что при разработке маршрутов используются новые интернет технологии, компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки (<https://touristlabs.com/calculator/food/> «Лаборатория туриста»), для подготовки и составления фото и видео отчетов о совершенных походах киностудия windows. Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети интернет (Google –Карты).

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия туристско- краеведческой направленности. Программа актуальна тем, что предполагает расширенное изучение техники пешеходного туризма. Учащиеся научатся ориентироваться на местности по солнцу, по звездам, по компасу, по местным предметам. Освоят технику пешеходного туризма и смогут принять участие в туристских слетах и соревнованиях.

Отличительные особенности.

Программа разноуровневая - базового уровня. В данную программу «Мы - туристы» базового уровня переходят на обучение учащиеся, которые прошли обучение в программе стартового уровня «Мы - юные туристы» (ознакомление с видами туризма и историей родного района, края). Программа имеет несколько разделов, в которых ребята продолжают знакомиться с основами туристской подготовки, закрепляют оказания первой доврачебной помощи. В Программе появился новый раздел «Лыжный туризм» и «Организация и проведение походов».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей, имеющих начальный уровень знаний техники пешеходного туризма. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

Возраст детей -12-17 лет.

Наполняемость групп:

1 группа – 10 человек, минимум 8, максимум 10.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей -на обучение принимаются дети, прошедшие программу стартового уровня «Мы – юные туристы». На вакантные места набор осуществляется по результатам собеседования.

Срок реализации программы и объем учебных часов:

1 год обучения, 105 часов, 2 раза в неделю: один раз по 1 часу и один раз по 2 часа.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - 2 раза в неделю, одно занятие 2 часа, другое занятие – 1 час, продолжительность занятия 45 мин, 15 мин перемена.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: расширение знаний по пешеходному туризму и краеведения через организацию экскурсий, походов и участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи

Личностные:

- развитие личностных качеств: самостоятельности, ответственности, дисциплинированности, инициативности, целеустремлённости;
- воспитывать бережное отношение к природе и историческим памятникам.

Метапредметные:

- развивать силу, выносливость, ловкость, скорость, координацию движения;
- формирование умения определять цель, ставить и формулировать задачи для ее достижения при занятиях туризмом и краеведением.

Предметные:

- обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- научить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- обучить базовым знаниям лыжного туризма;
- обучить приемам оказания доврачебной медицинской помощи;
- обучить способам ориентирования на местности.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение(2ч.)					
1.1	Инструктаж по ТБ. Значение туризма.	2	2		Опрос Обсуждение
Раздел 2. Основы спортивного туризма(22ч.)					
2.1	Виды спортивного туризма	2	2		Опрос Обсуждение
2.2	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Опрос Обсуждение
2.3	Групповое снаряжение туристов	4	2	2	Опрос Обсуждение
2.4	«Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	6	2	4	Наблюдение, обсуждение
2.5	«Командная техника	6	2	4	Наблюдение,

	пешеходного туризма».				обсуждение
2.6	Контрольно-проверочное занятие	2		2	прохождение этапов на время
Раздел 3. Лыжный туризм(34 ч.)					
3.1	Лыжный туризм и его особенности.	2	2		Опрос Обсуждение
3.2	Техника и тактика лыжного похода.	28	2	26	Наблюдение. Практическое задание.
3.3	Контрольно-проверочное занятие	4		4	лыжный поход, наблюдение
Раздел 4.Топография и ориентирование.(12ч.)					
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		Опрос Обсуждение
4.2	Карта. Работа с картой	4	2	2	Топографический диктант
4.3	Техника и тактика ориентирования	4	2	2	Опрос Обсуждение
4.4	Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу	2		2	Соревнования
Раздел 5.Основы гигиены и первая доврачебная помощь(27ч.)					
5.1	Личная гигиена туриста.	2	2		Опрос Обсуждение
5.2	Походная медицинская аптечка	5	1	4	Опрос Обсуждение
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	1	9	Опрос Обсуждение
5.4	Транспортировка пострадавшего	10	2	8	выполнение практических заданий
Раздел 6.Организация и проведение походов(4ч.)					
6.1	Поход выходного дня	4	1	3	выполнение практических заданий
Раздел 7. Итоговая аттестация(4ч.)					
7.1	Итоговая аттестация	4		4	выполнение практических заданий
Итого		105	28	77	

Содержание учебного плана

Раздел 1.Введение.(2ч.)

Теория (2ч.): Инструктаж по ТБ. Значение туризма.

Туризм средство физического развития, оздоровления и закаливания. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Раздел 2. Основы спортивного туризма. (22ч.)

Тема 2.1. Виды спортивного туризма. (2ч.)

Теория (2ч.): Виды спортивного туризма Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный, спелеотуризм. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 2.2. Личное снаряжение туриста. (2ч.)

Теория(1ч.): Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практика(1ч.): Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 2.3. Групповое снаряжение туристов. (4ч.)

Теория (2ч.): Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Практика (2ч.): Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Ремонт и хранение группового снаряжения.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 2.4. «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» личный зачет (6ч.)

Теория (2ч.): Естественные и искусственные препятствия. Техника прохождения различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Практика (4ч.): Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; преодоление навесной переправы наведенной судьями на беседочном карабине; траверс; Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Форма контроля: Наблюдение, обсуждение.

Тема 2.5. «Командная техника пешеходного туризма». (6ч.)

Теория (2ч.): Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика (4ч.): Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Форма контроля: Наблюдение, обсуждение.

Тема 2.6. Контрольно-проверочное занятие.(2ч.)

Практика (2ч.): Соревнования «Техника пешеходного туризма»

Форма контроля: прохождение этапов на время

Раздел 3.Лыжный туризм. (34)

Тема 3.1.Лыжный туризм и его особенности. (2ч.)

Теория (2ч.): Обеспечение безопасности в лыжном путешествии. Гигиена туриста-лыжника. Первая помощь в походе. Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 3.2. Техника и тактика лыжного похода. (28ч.)

Теория (2ч.): Техника преодоления естественных препятствий. Тактика лыжного путешествия. Питание в зимнем путешествии.

Практика (26ч.): Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременно-бесшажным, одновременно-одношажным и двухшажного ходом. Повороты на месте переступанием, махом. Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой», спуск с горы в основной, низкой и высокой стойках. Торможение «упором» и «плугом». Прохождение дистанции по заданному маршруту, по пересеченной местности с грузом и без, преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.

Форма контроля: Опрос. Практические задания. Наблюдение.

Тема 3.3. Контрольно-проверочное занятие.(4ч.)

Практика (4ч.): Организация и проведение лыжного похода.

Форма контроля: лыжный поход, наблюдение

Раздел 4. Топография и ориентирование. (12)

Тема 4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.(2ч.)

Теория (2ч.): Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. История развития ориентирования.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 4.2. Карта. Работа с картой. (4ч.)

Теория (2ч.): Условные знаки. Схемы, план, карта, отличия. Виды карт. Использование карт в туризме. Способы определения расстояний на местности и карте.

Практика (2ч.): Изображение условных знаков. Рисовка схемы школьного двора, плана комнаты. Определение расстояний на местности шагами, визуально.

Форма контроля: Топографический диктант.

Тема 4.3. Техника и тактика ориентирования. (4ч.)

Теория (2ч.): Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний. Тактические действия на соревнованиях.

Практика (2ч.): Отработка приемов работы с компасом. Способы измерения расстояний. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет.

Форма контроля: Опрос. Обсуждение.

Тема 4.4. Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу. (2ч.)

Практика (2ч.): Соревнование «Спортивный лабиринт».

Форма контроля: выполнение практических заданий на время

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (27ч.)

Тема 5.1. Личная гигиена туриста.(2ч.)

Теория (2ч.): Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка. (5ч.)

Теория (1ч.): Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика (4ч.): Формирование походной медицинской аптечки.

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (10ч.)

Теория (1ч.): Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика (9ч.): Оказание первой доврачебной помощи условно-пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Форма контроля: опрос. Обсуждение.

Тема 5.4. Транспортировка пострадавшего. (10ч.)

Теория (2ч.): Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша). Способы транспортировки на руках.

Практика (8ч.): Транспортировка условного пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

Раздел 6. Организация и проведение походов. (4ч)

Тема 6.1. Поход выходного дня. (4ч.)

Теория (1ч.): Определение цели и района похода. Туристские должности в группе. Распределение обязанностей в группе. Основные требования к месту привала и бивака. Питание в туристском походе. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра.

Практика (3ч.): Составление маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация туристского быта. Разведение костра. Типы костров. Установка палаток.

Форма контроля: выполнение практических заданий

Раздел 7. Итоговая аттестация. (4ч.)

Тема 7.1. Учебно-тренировочный поход. (4ч.)

Практика (4ч.): Учебно-тренировочный поход с применением полученных знаний и умений.

Форма контроля: выполнение практических заданий

Планируемые результаты

Личностные:

- появится чувство ответственности, самостоятельности, инициативности и целеустремленности;
- научатся бережно относиться к природе и историческим памятникам.

Метапредметные:

- развивается сила, выносливость, ловкость, скорость, координация движения;
- сформируется умение определять цель, ставить и формулировать задачи для ее достижения при занятиях туризмом и краеведением.

Предметные:

- получают знания по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов;
- научиться правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- получают знания по лыжному туризму;
- узнают приемы оказания доврачебной медицинской помощи;
- смогут принять участие в школьных соревнованиях и муниципальных туристических слётах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	02.09.2024	30.05.2025	35	70	105	2 раза в неделю 1 раз по 1 часу и 1 раз по 2 часа	Промежуточная – 15 января-15 февраля 2025 Итоговая аттестация – 10-30 мая 2025 г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, палатка, рюкзак, спальник, костровое оборудование, страховочная система, карабины, веревки различного диаметра, жумар, восьмерка, компас, каска альпинистская, ноутбук,

Информационное обеспечение:

1. История развития туризма:
<https://glonasstravel.com/destination/vidy-semejnego-turizma/detskij-turizm/>.
2. Техника безопасности по туризму:
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/05/21/tehnika-bezopasnosti-po-turizmu>
https://tengri.ru/safety_rules/
3. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-sportivniy-turizm-3902336.html>.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования Лалетин Иван Сергеевич, опыт работы 2 года.

Образование: средняя школа (11 классов) МБОУ Легостаевская СОШ № 11 им. Р.В. Можнова

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тест, карточки с заданиями, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: поход, соревнования, туристский слёт, викторина.

Оценочные материалы: выполнение и защита индивидуальной практической работы, выполнения учащимися индивидуальных заданий:

Входной контроль – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: практических заданий;

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

Итоговый контроль проводится в конце года в форме: Учебно-тренировочного похода с применением полученных знаний и навыков.

Уровни освоения содержания программы:

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, и **методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, презентация, соревнование, походы, экскурсия.

Педагогические технологии: технология группового обучения, здоровьесберегающая технология, игровая технология, информационные технологии.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: топографические карты, книги, планы местности, карточки с вопросами и заданиями.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Академия выживания. — М.: Толк, 1995, Волович В. Г.
2. Путешествие по Красноярскому краю. (Т.Н. Елинская) 2010 г.
3. Спортивно - прикладной туризм. (В.А. Шкенеv) 2009 г.
4. Сибирское краеведение. (Б.Е. Андюсев) 2006 г
5. Туризм и спортивное ориентирование. (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов) 2004 г.

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. - М. 2010, С 99.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.8
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. «Воскресные путешествия пешком»/ - Лениздат, 2008.-144С.
4. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М; ФЦДЮТК, 2011-180С.
5. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
<http://xn--b1aph9d.xn--p1ai/biblioteka/knigi/0055.pdf>.
6. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
<https://sheba.spb.ru/za/ksprav-turista-1985.htm>.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. <http://gymnasia2sarov.ru/wp-content/uploads/2018.pdf>.

2. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.
<http://nkosterev.narod.ru/met/vpoxod/vpoxod.html>.
- 3.Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
<https://www.libfox.ru/626830-vladimir-onishchenko-spravochnik-turista.html>.

Приложение 1

Согласовано
Заместитель директора по ВР

от _____ 20 _____

Утверждаю
Директор МБОУ
Легостаевской СОШ № 11
_____ Е.Н. Косырькова
от _____ 20 _____

Календарно-тематический план 2024-2025 учебный год

Номер группы – 1

Возраст учащихся – 12-17 лет

Дата проведения	Время проведения занятия	Кол - вочасов	Тема занятия и краткое содержание	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
			Инструктаж по ТБ. Значение туризма.	Ознакомительное занятие	кабинет	Познакомятся с ТБ, средствами туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы.	Опрос Обсуждение
Раздел 2. Основы спортивного туризма (22ч.)							
			Виды спортивного туризма	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Виды спортивного туризма Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный, спелеотуризм	Опрос Обсуждение

			Личное снаряжение туриста	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Понятие о личном снаряжении: для занятий туризмом. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение.	Опрос Обсуждение
			Групповое снаряжение туристов	Ознакомительное занятие,	кабинет	Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации	Опрос Обсуждение
			Групповое снаряжение туристов	Комбинированное занятие		Правила эксплуатации группового снаряжения	Наблюдение Обсуждение
			«Техника пешеходного туризма»	Комбинированное занятие	Школьная площадка	Освоение техники прохождения различных этапов. Знакомство с понятиями: «самостраховка», «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе»	Наблюдение Обсуждение
			«Командная техника пешеходного туризма».	Ознакомительное занятие, практикум	Школьная площадка	Организация работы команды на технических этапах по технике пешеходного туризма.	Наблюдение Обсуждение
			Контрольно-проверочное занятие	Практикум	Школьная площадка	Проведение соревнований «Техника пешеходного туризма»	Наблюдение, прохождение этапов на время

			Лыжный туризм и его особенности.	Ознакомительное занятие	кабинет	Познакомится с ТБ в лыжном путешествии, гигиеной туриста-лыжника, оказанием первой помощи в лыжном походе, хранением лыжного инвентаря и уходу за ним.	Опрос.
			Техника и тактика лыжного похода.	Ознакомительное занятие		Техника и тактика преодоления естественных препятствий. Питание в зимнем путешествии.	Опрос.
			Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременно-бесшажным, одновременно-одношажным и двухшажного ходом.	практикум	Школьная площадка	Совершенствование техники лыжных ходов.	Практические задания. Наблюдение
			Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой», спуск с горы восновной, низкой и высокой стойках.	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники лыжных ходов и выполнения подъёмов и спусков на пересеченной местности	Практические задания. Наблюдение
			Торможение «упором» и «плугом»	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники лыжных ходов и выполнения торможения «плугом» и «упором»	Практические задания. Наблюдение
			Прохождение дистанции по заданному маршруту	практикум	Анашенский бор	Совершенствование техники прохождения дистанции по заданному маршруту, по пересеченной местности с грузом с преодолением естественных препятствий	Практические задания. Наблюдение

			Контрольно-проверочное занятие.	практикум	Анашенский бор	Организация и проведение лыжного похода	практическое задание, наблюдение
			Краткие сведения о спортивном ориентировании	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Ориентирование в программе туристских соревнований История развития ориентирования	Опрос. Обсуждение.
			Карта. Работа с картой	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Научаться способам измерения расстояний на местности, рисовать схему школьного двора, школы.	Топографический диктант
			Техника и тактика ориентирования	Ознакомительное занятие, практикум	кабинет	Понятие о технике и тактике ориентирования: приемы работы с компасом, определение азимута на заданный предмет.	Опрос. Обсуждение.
			Контрольно-проверочное занятие по пройденному разделу	Практикум,	Школьная площадка	Соревнование «Спортивный лабиринт»	выполнение практических заданий на время
			Личная гигиена туриста	Ознакомительное занятие	кабинет	Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи.	Опрос. Обсуждение.
			Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	кабинет	Подготовка медицинской аптечки Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов	Опрос. Обсуждение.

			Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	кабинет актовый зал	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему	Наблюдение Обсуждение
			Транспортировка пострадавшего	Комбинированное занятие	кабинет актовый зал	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от вида, тяжести травмы. Простейшие подручные средства для транспортировки (бухта веревки, рюкзак, волокуша)	Наблюдение, выполнение практических заданий.
			Организация и проведение походов.	Комбинированное занятие	кабинет Анашенский бор	Научатся самостоятельно готовить поход, отработка практических навыков в походе	Наблюдение, выполнение практических заданий.
			Итоговая аттестация.	практикум	Анашенский бор	Учебно-тренировочный поход с применением полученных знаний и умений. Составление отчета о походе	Наблюдение, выполнение практических заданий.

Приложение 2

Протокол результатов итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: **10 бальная**

[illegible]