

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА №1
ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 27.08.24 № 1
Руководитель ШМО
Т.А. Тышлек Т.А. Тышлек

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Е.А. Бизбиз
«28 августа 2024 г.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА
№1 ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО
М.О.» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
В.В. Швеи
«28 августа 2024 г.»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Туризм и краеведение»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
для 6-8 классов**

Рабочую программу составил:
Чекарамит Александр Георгиевич
преподаватель дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.

Рабочая программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Вид программы: модифицированная, вариативная.

Главная задача программы «Туризм» — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, окружающим миром, природоведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна. Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий туристическим альпинизмом или велосипедным туризмом.

Цели программы:

-совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся.

Задачи:

образовательные :

-формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде.

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 13 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Программа занятий рассчитана на обучение с обязательным прохождением зачетных походов, участием в туристских мероприятиях, на 1-й год обучения – 136 часов (4 часа в неделю);

Формы и режим занятий

Программы занятий рассчитаны на 4 часа в неделю, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 6 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 10 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У обучающихся будут сформированы: положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края; первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования: экологического мышления; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;

Предметные

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке; рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма; понимать значение физических упражнений для здоровья человека; рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке; - называть правила ведения ЗОЖ; называть основные физические качества человека; определять подбор

одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях. оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

Метапредметные Регулятивные

Учащиеся научатся: адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться: понимать цель выполняемых действий; адекватно оценивать правильность выполнения задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств; первоначальным туристическим умениям и навыкам; работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; беречь и защищать природу;

Познавательные

Учащиеся научатся: понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе; - изучать «Кодекс туриста»; различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»; определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; различать виды туристской деятельности; характеризовать основные физические качества; устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся: отвечать на вопросы и задавать вопросы; выслушивать друг друга; рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене.

Учащиеся получают возможность научиться: рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека; рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма; различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе); безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде; участвовать в пеших походах, двухдневных походах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностные результаты:**

- Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий - Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; - умение использовать полученные знания и опыт для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в туристско-краеведческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - Умение самостоятельно планировать пути достижения

целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; - Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Различать лекарственные и ядовитые растения

Предметные результаты:

- Владение правилами поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- Навыки передвижения по дорогам и тропам в составе группы;
- Умение ориентироваться по карте и компасу;
- Умение оказывать первую медицинскую помощь;
- Знание основ топографии и ориентирования;
- Навыки организации походного быта, составления сметы и раскладки продуктов;
- Выполнение различных вязок узлов;
- Общие представления о районе и селе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Программа курса внеурочной деятельности перекликается с содержанием учебных предметов «География», «ЗОЖ», «Физкультура», предназначена для основной школы и рассчитана на 4 часа в неделю, 136ч. в год

Тема 1. «ВВЕДЕНИЕ». Техника безопасности на занятиях курса внеурочной деятельности «Туризм и краеведение»(6 часов)

Теоретическое занятие.

Беседа о туризме и о работе кружка.

Природные особенности района. Возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций. Основные объекты экскурсий.

Изучение села .Виды туризма:

- По характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный.
- По способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный.
- Разнообразие форм и содержание туристической деятельности.

-Туристические законы. Основы техники безопасности. Задачи на год.

Тема 2. Знакомство с картой области и района. История района. Краеведческая работа в походе. (10 часов)

Теоретическое занятие:

Физико-географическое положение области, края, района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории. Климат, растительный и животный мир области и района. История района, памятные и исторические места.

Практическая часть:

- Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути.
- Видеосъемка и фотографирование в походе.
- Оформление отчётов путешествия, альбомов, выставок, уголков туриста.

Тема 3. Организация и подготовка путешествий. Организация однодневных походов. (12 часов)

Теоретическая часть:

Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф, видеооператор. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов.

Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации.

Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Практическая часть:

- Установка палатки, укладка рюкзака.
- Закупка, расфасовка, укладка продуктов.
- Подготовка походной документации.
- Копирование карт, разработка маршрута, плана графика похода.
- Подготовка группового и специального снаряжения.

Тема 4. Организация и проведение путешествий. (56 часов)

Теоретическая часть:

Движение по маршруту. Нормы переходов, строй, темп, режимы. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности:

дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий.

Движение по маршруту на велосипедах. Правильное движение на велосипедах по шоссе строй, темп. Техника преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения на велосипедах. Обеспечение безопасности во время похода. Причины возникновения опасности. Правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы

Практическая часть:

- Движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.
- Преодоление естественных препятствии: подъёмы, спуски, движение по густому лесу, по заболоченной местности.

- Страховка и само-страховка.
- Развёртывание и свёртывание бивуака.
- Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт.
- Ориентирование по компасу, карте.
- Движение цепочкой, правила и режим велопохода.
- Преодоление естественных препятствий. .
- Правильное расположение днёвки.
- Составление, описание маршрута и интересных объектов.
- Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему

Тема 5. Подведение итогов похода, путешествия (6 часов)

Теоретическая часть:

-Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, видеофильмов. Составление отчёта о походе. Оформление фотоальбома. Исследовательская работа в походе.

Практическая часть:

- Оформление фотоальбома.
- Обсуждение похода, разбор похода.

Тема 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста (14 часов)

Теоретическое занятие:

Устройство и типы компасов. Цена деления лимба и точность определения углов с их помощью. Пользование компасов в походе. Определение азимута. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Определение расстояния по карте. Определение сторон света по солнцу, звёздам, местным предметам. Топографическая карта и условные топографические знаки. Измерение на местности.

Практическая часть.

- Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам.
- Ориентирование карты по компасу.
- Определение расстояния по карте.
- Измерение азимута.
- Зарисовка топографических знаков.
- Чтение топографических карт.
- Топографический диктант.
- Определение расстояния до недоступного предмета

Тема 7. Физическая подготовка туриста.(10 часов)

Теоретическое занятие:

Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Практическая часть:

- Сдача нормативов по физподготовке.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

Тема 8. Первая доврачебная помощь (6 часов)

Теоретическое занятие Личная гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур. Состав походной медицинской аптечки. Показаний и противопоказаний лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических

заболеваниях. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Виды и способы транспортировки пострадавшего. Зелёная аптека: знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения. Использование и применение лекарственных растений.

Практическое занятие:

- Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.
- Транспортировка пострадавшего.
- Знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями.

Тема 9. Туристическая техника. Туристическое снаряжение.(6часов)

Теоретическое занятие: Вязка узлов. Узлы и их значение. Различные виды переправ. Грудная обвязка и страховочная система. Подъёмы и спуски спортивным способом.

Обще-туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное. Типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки. Требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Типы рюкзаков, спальных мешков их достоинства и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и ремонт. Варочная посуда и костровые приспособления. Теплоизоляционные коврики. Ремнабор. Типы палаток, их достоинства и недостатки. Знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Практическое занятие:

- Подъём спортивным способом при помощи «схватывающего узла»
- Спуск спортивным способом,
- Переправы с наведением перил.
- Подготовка к походу.
- Получение и распределение снаряжения.
- Укладка рюкзака.
- Установка различных видов палаток.
- Различные виды карабинов, работа с ними.

Тема 10. Техника преодоления препятствий. Общественно полезная работа в походе (10 часов)

Теоретическое занятие. Правильная постановка целей и задач. Для чего нужна общественно полезная работа в походе.

Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении препятствии.

Практическое занятие

Знакомство со страховкой и само-страховкой. Отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Зачётные походы по родному краю, составление дневников по работе, фотоматериал

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях курса внеурочной деятельности «Туризм и краеведение»	6	6	-
2.	Знакомство с картой области и района. История о района. Краеведческая работа в походе.	10	5	5
3.	Организация и подготовка путешествий.	12	6	6
4.	Организация и проведение путешествий: 2 экскурсии 1 однодневный поход	56		10 46
5.	Подведение итогов путешествий.	6	2	4
6.	Ориентирование в походе. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа. Топографическая подготовка туриста.	14	6	8
7.	Физическая подготовка туриста	10	2	8
8.	Первая доврачебная помощь . Зелёная аптека.	6	3	3
9.	Туристическое снаряжение. Туристическая техника.	6	2	4
10.	Техника преодоления препятствий. Общественно полезная работа в походе.	10	4	6
	Итого	136	36	100

Материально – техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

1.Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2020г..

2.Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе.М.,2013.Книга о методике организации туристских походов со школьниками.

3.БерманА.Е.Юный турист. М.,2019.

Книга о том, как организовать и провести пешие, водные, и лыжные путешествия с детьми. Будет полезна при подготовке уроков.

Ганопольский В.И. Времена года, или Приглашение к путешествию. Мн., 2021. Небольшая книга о туризме для начинающих. Рекомендации по организации и проведению ближних и дальних походов во все времена года.

Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2021г. Изложена программа и план обучения школьников туризму, даны разработки уроков по каждой теме. Адресуется учителям общеобразовательных школ.

Дополнительные пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА №1
ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 27.08.24 №1
Руководитель ШМО
Т.А. Тышлек

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Е.А. Бизбиц
«28 августа 2024 г.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«КРАСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА
№1 ВЕЛИКОНОВОСЕЛКОВСКОГО
М.О.» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
В.В. Швец
«28 августа 2024 г.»



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Курса «Туризм и краеведение»
для 6-8 классов**

Разработано преподавателем:
Чекарамит Александром Георгиевичем

2024 – 2025 учебный год

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
			Тема 1. «ВВЕДЕНИЕ». Техника безопасности на занятиях курса внеурочной деятельности «Туризм и краеведение»(6 часов)	
1			Беседа о туризме и о работе кружка	1
2			Природные особенности района. Возможности родного края для проведения экскурсий, походов, экспедиций.	1
3			Основные объекты экскурсий. Изучение села	1
4			Виды туризма (по характеру путешествия): горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный.	1
5			По способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный. Разнообразие форм и содержание туристической деятельности	1
6			Туристические законы. Основы техники безопасности. Задачи на год.	1
			Тема 2. Знакомство с картой области и района. История района. Краеведческая работа в походе. (10часов)	
7			Физико-географическое положение области, края, района	1
8			Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории	1
9			Климат, растительный и животный мир области и района.	1
10			История района, памятные и исторические места.	1
11			Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути.	1
12			Знакомство с картой области и района. Краеведческая работа в походе. Природа района	1
13			Организация и подготовка путешествий.. Краеведческая работа в походе	1
14			Организация и подготовка путешествий. Организация однодневного похода.	1
15			Видеосъемка и фотографирование в походе.	1
16			Оформление отчётов путешествия, альбомов, выставок, уголков туриста	1
			Тема 3. Организация и подготовка путешествий. Организация однодневных походов. (12 часов)	1
17			Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми	1
18			Подбор группы. Определение целей и района похода.	1
19			Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф, видеооператор.	1
20			Сбор сведений о районе похода	1
21			Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов	1
22			Подбор и подготовка группового и личного снаряжения	1

23		Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход.	1
24		Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.	1
25		Установка палатки, укладка рюкзака	1
26		Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Подготовка походной документации.	1
27		Копирование карт, разработка маршрута, плана графика похода	1
28		Подготовка группового и специального снаряжения	1
		Тема 4. Организация и проведение путешествий. (56часов)	
29		Движение по маршруту	1
30		Нормы переходов, строй, темп, режимы	1
31		Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу	1
32		Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий.	1
33		Страховка и самостраховка	1
34		Обеспечение безопасности – главное требование к каждому участнику похода	1
35		Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия	1
36		Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий	1
37		Движение по маршруту на велосипедах	1
38		Правильное движение на велосипедах по шоссе строй, темп.	1
39		Техника преодоления естественных препятствий	1
40		Страховка и самостраховка во время движения на велосипедах.	1
41		Обеспечение безопасности во время похода	1
42		Причины возникновения опасности.	1
43		Правила поведения туристов во время велопохода в лесу, во время грозы	1
44		Движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий	1
45		Преодоление естественных препятствии: подъёмы, спуски.	1
46		Преодоление естественных препятствии: движение по густому лесу, по заболоченной местности.	1
47		Страховка и само-страховка.	1
48		Развёртывание и свёртывание бивуака.	1
49		Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт	1
50		Ориентирование по компасу, карте	1
51		Движение цепочкой, правила и режим велопохода.	1
52		Преодоление естественных препятствии	1
53		Правильное расположение днёвки	1
54		Составление, описание маршрута и интересных объектов.	1
55		Фото и видеосъёмка. Фотографии на заданную тему	1
56		Элементы спасательных работ.	1
57		Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе	1

58		Топографическая подготовка туриста. Ориентирование в походе	1
59		Правила обращения с огнем.	1
60		Правила общения с местными жителями	1
61		Правила обращения с опасными инструментами	1
62		Привалы и ночлеги в походе	1
63		Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	1
64		Выбор места для привала и ночлега (бивака).	1
65		Основные требования к месту привала и бивака.	1
66		Организация работы по развешиванию лагеря	1
67		Организация работы по свертыванию лагеря: планирование лагеря	1
68		Должности в группе постоянные и временные.	1
69		Командир группы. Требования к командиру группы	1
70		Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением	1
71		Другие постоянные должности в группе: проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер.	1
72		Другие постоянные должности в группе: фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д	1
73		Временные должности. Дежурные по кухне	1
74		Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман	1
75		Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности	1
76		Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1
77		Правила поведения в незнакомом населенном пункте	1
78		Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.	1
79		Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта	1
80		Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала.	1
81		Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала.	1
82		Краеведческие викторины.	1
83		Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте.	1
84		Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края	1
		Тема 5. Подведение итогов похода, путешествия (6 часов)	
85		Обсуждение похода	1
86		Просмотр походных фотографий, видеофильмов	1
87		Составление отчёта о походе.	1
88		Оформление фотоальбома	1
89		Исследовательская работа в походе.	1
90		Краеведческий отчет туристской группы	1
		Тема 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста (14 часов)	
91		Устройство и типы компасов	1

92		Цена деления лимба и точность определения углов с их помощью	1
93		Пользование компасов в походе	1
94		. Определение азимута. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту	1
95		Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1
96		Определение расстояния по карте. Определение сторон света по солнцу, звёздам, местным предметам.	1
97		Топографическая карта и условные топографические знаки. Измерение на местности	1
98		Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам	1
99		Ориентирование карты по компасу.	1
100		Определение расстояния по карте	1
101		Зарисовка топографических знаков	1
102		Чтение топографических карт.	1
103		Топографический диктант	1
104		Определение расстояния до недоступного предмета	1
		Тема 7. Физическая подготовка туриста.(10 часов)	
105		Значение физической подготовки для туриста	1
106		Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс упражнений зарядки	1
107		Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи	1
108		Упражнения на развитие выносливости. Бег «в гору».	1
109		Общая характеристика тренировок, походов и путешествий.	1
110		Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.	1
111		Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	1
112		Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов	1
113		Спортивные игры	1
114		Подвижные игры.	1
		Тема 8. Первая доврачебная помощь (6 часов)	
115		Личная гигиена туриста: обувь, уход за ногами и обувью во время похода	1
116		Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде	1
117		Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные препараты при хронических заболеваниях	1
118		Состав походной медицинской аптечки ,показаний и противопоказаний лекарственных препаратов.	1
119		Первая доврачебная помощь пострадавшему	1
120		Зелёная аптека: знать и уметь различать на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения. Использование и применение лекарственных растений	1

			Тема 9. Туристическая техника. Туристическое снаряжение.(6часов)	
121			Вязка узлов. Узлы и их значение	1
122			Различные виды переправ.	1
123			Грудная обвязка и страховочная система	1
124			Обще-туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное	1
125			Требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Типы рюкзаков, спальных мешков их достоинства и недостатки	1
126			Типы палаток, их достоинства и недостатки. Знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы	1
			Тема 10. Техника преодоления препятствий. Общественно полезная работа в походе (10 часов)	
127			Основные понятия техники туризма	1
128			Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении препятствии	1
129			Отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий	1
130			Зачетные походы по родному краю	1
131			Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.	
132			Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках	1
133			Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	1
134			Зачетные походы по родному краю	1
135			Составление дневников по работе, фотоматериал	1
136			Подведение итогов путешествий	1
			Общее количество часов -136	