АДМИНИСТРАЦИЯ НИЖНЕТАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Программа согласована и рекомендована
педагогическим советом МАУ ДО
Нижнетавдинского муниципального
округа «ЦДО»
Протокол №1 от 28 августа 2026 г.

Утверждаю Директор МАУ ДО
Нижнетавдинского Муниципального округа
«ЦДО»
_____С.Г. Федотова
«28» августа 2026 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Высота»

Объем обучения: 648 академических часов.
Срок реализации: 3 год.
Возрастная категория: 12-17 лет

Разработчик программы:
Шибанов Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального округа «ЦДО»

с. Нижняя Тавда, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристко-краеведческой направленности «Высота» разработана в соответствии с нормативными документами, определяющие объем, порядок, содержание изучения и обучения по данному виду деятельности:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N 219-ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Примерными адаптированными основными образовательными программами дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами https://fgosreestr.ru/;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");
6. Устав МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»;
7. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»;
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО».

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки

занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Самодеятельный туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 3 года в объёме 432 часов. Углублённый уровень усвоения.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Особенности организации образовательного процесс

Данная программ разноуровневая, рассчитана на подготовку обучающихся 4-11 классов.

Настоящая программа рассчитана на 3 года в объёме 216 часов в год. Базовый уровень усвоения.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 216 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристко-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединений, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Форма организации детей на занятиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

Формы проведения занятий.

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

Режим занятий

Срок реализации программы: 3года.

1-й год обучения – 6 часа в неделю, всего 216 часа в год.

2-й год обучения – 6 часа в неделю, всего 216 часа в год.

3-й год обучения — 6 часа в неделю, всего 216 часа в год

В 1 год обучения 15 человек, 2 год обучения 15 человек , 3 год обучения 15 человек

Наглядные и дидактические 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.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Высота» является

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы **«Высота»** является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
-. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы **«Высота»** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
-Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения :

Предметными результатами изучения программы «Высота» является

-После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.

- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «**Высота»** является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.

-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы **«Высота»** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.

-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Высота» является:

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «**Высота»** является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.

-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире

- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению

- Формирование целостного мировозрения, накопление опыта, нравственное сознание.

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.

- Формирование личной ответственности перед командой.

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта,спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы **«Высота»** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.

- Овладение умением продуктивно взаимодействовать

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Овладение навыками познавательной,учебно- исследовательской и проектной деятельности.

- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

- Овладение основами самоконтроля, самооценки.

-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ Презентации

6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	107	216	

Содержание 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	11	22	33	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	14	26	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	4	6	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	4	10	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	52	53	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		16	16	Зачет
	Итого	56	88	216	

Содержание 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	13	24	37	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	13	17	30	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	4	1	5	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	7	4	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	40	41	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника		20	20	Зачет

	туристских соревнований				
	Итого	38	106	216	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 3 часа

Рабочая программа «Высота».
Первый год обучения

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма – сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование»,»карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов		**Форма контроля**
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Туристская подготовка			
Тема 1	**Организация работы в кружке**			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
Тема 2	**Снаряжение туриста.**			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4		
	Практические работы в помещении:			
	установка палатки.		1	
	установка палатки.		1	
Тема 3	**Организация туристского быта.**			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Практические работы на местности:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
Тема 4.	**Питание в туристском походе.**			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		
	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	
	Практические работы на местности: приготовление пищи в походных условиях.		2	
Тема 5.	**Туристские должности в группе.**			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		

	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
Тема 6.	**Техника и тактика туристских походов.**			
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	Практические работы на местности:			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7.	**Подготовка к путешествию.**			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
Раздел 2.	**Топография и ориентирование.**			
Тема 1.	**Топографическая карта.**			
	Понятие и значение топографии.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		2	
Тема 2.	**Спортивная карта.**			
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.		1	
	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	

Тема 3.	**Компас, работа с ним.**			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
Тема 4.	**Способы ориентирования.**			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
Раздел 3.	**Краеведение.**			
Тема 1.	**Родной край, его географическое положение.**			
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области.		1	
	Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области.		1	
	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2	
Тема 2	**. Растительный и животный мир родного края.**			
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1		
	Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1	
	Практические работы на местности:			

	ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области.		2	
Раздел 4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**			
Тема 1.	**Личная гигиена.**			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
Тема 2.	**Походная медицинская аптечка.**			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		
	Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.		1	
Тема 3.	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**			
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения.	1		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		1	
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		1	
Тема 4.	**Приемы транспортировки пострадавшего.**			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	
Раздел 5.	**Общая и специальная физическая подготовка.**			
Тема 1.	**Врачебный самоконтроль.**			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2		
Тема 2	**. Общая физическая подготовка**			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	

	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	

	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
Тема 3.	**Контрольное тестирование.**			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
Тема 4.	**Специальная физическая подготовка.**			
	Практические работы на местности:			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
Раздел 6	**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**			
Тема 1	**Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма**			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	

	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Всего	**37**	**107**	**216**

Ожидаемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
-. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
-Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Рабочая программа 2 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно – тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем. Увеличивается количество часов, отведенных на физическое совершенствование. А также больше изучается и отрабатывается на практических занятиях техника прохождения различных этапов соревнований по различным видам туризма.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе;, история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика:Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно- тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
Раздел 1	**Туристская подготовка**	11		
Тема 1	**Организация работы в кружке**			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
Тема 2	**Снаряжение туриста.**			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1		
	Практические работы в помещении:			
	установка палатки.		1	
	Ремонт снаряжения		1	
Тема 3	**Организация туристского быта.**			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Практические работы на местности:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2	
Тема 4.	**Питание в туристском походе.**			
	Организация питания в 2-3 – дневном походе.	1		
	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1	
	Практические работы на местности: приготовление пищи в походных условиях.		2	
Тема 5.	**Туристские должности в группе.**			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		
	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
Тема 6.	**Техника и тактика туристских походов.**			

	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	Практические работы на местности:			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7.	**Подготовка к путешествию.**			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
Раздел 2.	**Топография и ориентирование.**			
Тема 1.	**Топографическая карта.**			
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		2	
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		2	
Тема 2.	**Спортивная карта.**			
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	
Тем	**Компас, работа с ним.**			

а 3.	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
Тема 4.	**Способы ориентирования.**			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Виды соревнований по ориентированию	1		
	Виды соревнований по ориентированию	1		
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
Раздел 3.	**Краеведение.**			
Тема 1.	**Родной край, его географическое положение.**			
	Положение Ленинградской области на географической карте.	1		
	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области.		2	
Тема 2	**Растительный и животный мир родного края.**			
	Особенности растительного и животного мира Ленинградской области.	1		
	Практические работы на местности: ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области.		2	
Раздел 4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**			
Тема 1.	**Личная гигиена.**			
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
Тема 2.	**Походная медицинская аптечка.**			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		

	Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.		1	
Тема 3.	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**			
	Первая доврачебная помощь	1		
	Общее понятие травмы и виды травм	1		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		1	
Тема 4.	**Приемы транспортировки пострадавшего.**			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	
Раздел 5.	**Общая и специальная физическая подготовка.**			
Тема 1.	**Врачебный самоконтроль.**			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1		
Тема 2	**. Общая физическая подготовка**			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	

	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
Тема 3.	**Контрольное тестирование.**			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
Тема 4.	**Специальная физическая подготовка.**			
	Практические работы на местности:			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
Раздел 6	**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**			

Тема 1	**Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма**			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Всего	56	88	**144**

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения :

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

-После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Рабочая программа третьего года обучения

Пояснительная записка

Содержание программы третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование в области туризма: максимально подготовить воспитанников к участию многодневных походах, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Увеличивается количество часов, отводимых на тактическое и техническое совершенствование.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Укрепить интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление отчета по совершенным путешествием, представление опыта на конкурсах и конференциях;Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе;, история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню и сметы на многодневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей. Подготовка и совершение многодневного похода.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Изучение тактики ориентирования; Виды соревнований по ориентированию; Изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для многодневных походов (горных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: Развитие физических качеств; ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика:Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма; Участие в соревнованиях по туризму.

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов		Форма контроля
		теория	практика	
Раздел 1	**Туристская подготовка**			
Тема 1	**Организация работы в кружке**			
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1		
	Составление плана работы кружка на год.	1		
Тема 2	**Снаряжение туриста.**			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1		
	Практические работы в помещении:			
	Ремонт снаряжения. Ремнабор для различных походов.		1	
	Ремонт снаряжения		1	
Тема 3	**Организация туристского быта.**			
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Практические работы на местности:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		2	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		2	
Тема 4.	**Питание в туристском походе.**			
	Организация питания в многодневном походе. Логистика похода.	1		
	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для многодневного похода.		1	
	Практические работы на местности: приготовление пищи в походных условиях.		2	
Тема 5.	**Туристские должности в группе.**			
	Должности в походе постоянные и временные.	1		
	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2	
	Составление отчета о ПВД в соответствии с должностями.		1	
Тема	**Техника и тактика туристских походов.**			

6.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1		
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	Практические работы на местности:			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7.	**Подготовка к путешествию.**			
	Составление маршрута для ПВД	1		
	Составление маршрута для ПВД, графика движения, поиск карт	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1	
Раздел 2.	**Топография и ориентирование.**			
Тема 1.	**Топографическая карта.**			
	Масштаб. Значение. (Линейный, числовой)	1		
	Работа с топографической картой	1		
	Тестирование на знание условных знаков топографических карт	1		
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		2	
	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.		2	
Тема 2.	**Спортивная карта.**			
	Условные знаки спортивных карт.	1		
	Условные знаки спортивных карт.	1		
	Тестирование на знание условных знаков спортивных карт	1		
	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2	

Тема 3.	**Компас, работа с ним.**			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Азимутальный ход	1		
	Азимутальный ход	1		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
Тема 4.	**Способы ориентирования.**			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Ориентирование с помощью местных признаков в походе.	1		
	Участие в соревнованиях по ориентированию		2	
	Шагомер		1	
	Шагомер		1	
	Участие в соревнованиях по ориентированию		2	
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2	
Раздел 3.	**Краеведение.**			
Тема 1.	**РФ**			
	Изучени регионов РФ и их туристской привлекательности.	1		
	Изучени регионов РФ и их туристской привлекательности.	1		
	Самостоятельная работа. Туристский маршрут за пределами родного края		1	
Тема 2	**Растительный и животный мир регионов РФ**			
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, кавказ,Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1		
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, кавказ,Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1		
Раздел 4.	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**			

Тема 1.	**Личная гигиена**			
	Гигиена в ходе тренировки, похода	1		
Тема 2.	**Походная медицинская аптечка.**			
	Состав медицинской аптечки для многодневного похода (пеший, горный, водный, юг, север)	1		
	Изучение медицинских препаратов. Показания, противопоказания, способ применения	1		
Тема 3.	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**			
	Первая доврачебная помощь	1		
	Общее понятие травмы и виды травм	1		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		2	
Тема 4.	**Приемы транспортировки пострадавшего.**			
	Способы транспортировки пострадавшегов зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Изготовление носилок из подручных средств, с учетом особенностей местности		2	
Раздел 5.	**Общая и специальная физическая подготовка.**			
Тема 1.	**Врачебный самоконтроль.**			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1		
Тема 2	**. Общая физическая подготовка**			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	
Тема 3.	**Контрольное тестирование.**			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	

Тема 4.	**Специальная физическая подготовка.**			
	Практические работы на местности:			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности..		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	
Раздел 6	**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**			
Тема 1	**Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма**			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	

	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Всего	**38**	**106**	**144**

Ожидаемые результаты
К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является:

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.
- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировозрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта,спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной,учебно- исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоение учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение
-Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике
-Выполнение практических заданий
-Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

-Участие в контрольном выезде туристских групп
-Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Наглядные и дидактические 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.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.