

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

2 год обучения

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет.

Автор-составитель:
Иванов Сергей Николаевич
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Автор Ю.С. Константинов, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации, Заслуженный путешественник России.

Уровень освоения: общекультурный

Направленность программы – туристско-краеведческая;

Актуальность программы: Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков. Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Цель: Содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой. Содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

Задачи:

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе;
- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;
- обучить навыкам пешеходного туризма;
- изучить историю родного края посредством туристских походов и экскурсий.

Основные принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-значимой для учащихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

Адресат программы: Программа объединения рассчитана на учащихся 10 - 17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на территории учреждения, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу второго года учащиеся должны:

знать:

- виды спортивного ориентирования;
- технику наведения переправ и преодоление склонов с помощью веревки;
- правила площадной глазомерной съемки местности;
- обязанности в походе хронометриста, редактора, культорга, физорга, фотографа, краеведа;
- специальное групповое и личное снаряжение;
- виды кровотечений;
- факторы выживания;
- дневные нормы расхода продуктов.

уметь:

- ориентироваться по сложным ориентирам, по рельефу, в заданном направлении на маркированной трассе;
- двигаться по азимуту;
- делать площадную глазомерную съемку местности;
- наводить переправы и преодолевать склоны с помощью веревки;
- готовить картографический материал к походу;
- составить список группового и личного снаряжения;
- оказать первую доврачебную помощь при ожогах, ранениях, кровотечениях, отравлениях, переломах, обморожениях;
- добывать огонь без спичек;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса, во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Формы аттестации: Формами подведения итогов реализации данной программы являются: зачётные походы, соревнования, олимпиады, конкурсы, получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Календарный учебный график, 2-ой год обучения

| № | Месяц | Число Гр.17 | Время проведения занятия | Форма занятия | Колич ество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|----|----------|----------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|---|---------------------|----------------------|
| 1 | сентябрь | 2 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Вводное занятие, итоги года. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 2 | сентябрь | 3 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Туристские маршруты РТ. Краеведческие наблюдения в походе. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 3 | Сентябрь | 4 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Подвижные игры с элементами туризма. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 4 | Сентябрь | 9 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Туристская картография: план и карта. Съедобные и несъедобные ягоды и грибы | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 5 | Сентябрь | 10 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Физическая подготовка туриста. Разминка, равномерный бег. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 6 | Сентябрь | 11 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Туристская игротека: карточки и эстафеты. | ДДЮТиЭ | Тестовое задание |
| 7 | Сентябрь | 16 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Устройство и оборудование бивака | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 8 | Сентябрь | 17 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Ориентирование по местным признакам. Компас, работа с ним. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 9 | Сентябрь | 18 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Снаряжение для преодоления препятствий и наведение переправ. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 10 | Сентябрь | 23 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП : разминка, бег, упражнения на гибкость | Гимн. № 75 спортзал | Сдача нормативов |
| 11 | Сентябрь | 24 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование по выбору, легенда КП. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 12 | сентябрь | 25 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Преодоление склона, подъем по перилам. Подвижные игры. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 13 | сентябрь | 30 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Личная гигиена и уход за туристским снаряжением. ОФП: бег и упражнения на выносливость | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 14 | октябрь | 1 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Сбор краеведческого материала и наблюдения в походе. Запись в блокнот. | ДДЮТиЭ | Практическое задание |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------------------|---|---|---------------------|------------------|
| 15 | октябрь | 2 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Преодоление спуска по перилам | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 16 | октябрь | 7 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Первая доврачебная помощь: опасности и возможные травмы в походе. ОФП: разминка, упражнения на развитие силы | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 17 | октябрь | 8 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Условные знаки на картах. Питание в походе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 18 | октябрь | 9 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Оборудование бивака: палатки и место для костра. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 19 | октябрь | 14 | По расписанию | Комбинированное | 2 | ОФП: равномерный бег, разминка, упражнения на выносливость и силу | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 20 | октябрь | 15 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Подготовка карты к походу. Командная страховка на подъеме и спуске. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 21 | октябрь | 16 | По расписанию | Соревнования | 2 | Туристская игротека. | ДДЮТиЭ | Тестовое задание |
| 22 | октябрь | 21 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Личное и групповое снаряжение. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 23 | октябрь | 22 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Масштаб карты, определение расстояния на местности. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 24 | октябрь | 23 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление оврага по бревну с наведением перил и при помощи горизонтального маятника. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 25 | октябрь | 28 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Подготовка группового снаряжения к походу. Специальное снаряжение. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 26 | октябрь | 29 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Ориентирование по местным признакам. Линейные ориентиры. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 27 | октябрь | 30 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление водной преграды: по бревну, по перилам и вброд. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 28 | Ноябрь | 5 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Возможные ушибы и переломы конечностей в походе. Огонь и вода в походе. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 29 | Ноябрь | 11 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Подготовка карты – схемы района похода. Глазомерная съемка местности. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------------------|---|---|---------------------|------------------|
| 30 | Ноябрь | 12 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Рельеф местности. Выбор пути движения. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 31 | Ноябрь | 13 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Туристская игротека. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 32 | Ноябрь | 18 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Бег, разминка, спортивные игры. | Гимн. № 75 спортзал | Сдача нормативов |
| 33 | Ноябрь | 19 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление болота по кочкам и жердям. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 34 | Ноябрь | 20 | По расписанию | Беседа | 2 | Оборудование бивака в зимних условиях. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 35 | Ноябрь | 25 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Сечение рельефа местности. Ямы и бугры, крутой склон. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 36 | ноябрь | 26 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Траверс склона, движение по склону по перилам. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 37 | ноябрь | 27 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Ручьи и болота на местности. Выбор пути движения. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 38 | декабрь | 2 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Равномерный бег. Игры с элементами туризма | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 39 | декабрь | 3 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Основные узлы в туризме. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 40 | декабрь | 4 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Пищевые отравления в походе. | ДДЮТиЭ | Устный опрос |
| 41 | декабрь | 9 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры с элементами туризма. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 42 | декабрь | 10 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Основные узлы в туризме. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 43 | декабрь | 11 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Проходимость местности на карте. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 44 | декабрь | 16 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Страховочная система в спортивном туризме. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 45 | декабрь | 17 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Узлы, применяемые при наведении воздушной переправы. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 46 | декабрь | 18 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Специальные приспособления в спортивном туризме. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------------------|---|--|---------------------|------------------|
| 47 | декабрь | 23 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Туристская игротека | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 48 | декабрь | 24 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Лыжная подготовка. Одежда туриста зимой. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 49 | декабрь | 25 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Первая доврачебная помощь при обморожении конечностей Инструктаж по ТБ | ДДЮТиЭ | Тестовое задание |
| 50 | декабрь | 30 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Подъем и спуск по склону на лыжах. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 51 | декабрь | 31 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры на лыжах | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 52 | Январь | 13 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Действия туриста при сильном морозе. | Гимн. № 75 спортзал | Устный опрос |
| 53 | Январь | 14 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Прокладка лыжни по целине. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 54 | Январь | 15 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Траверс склона на лыжах | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 55 | Январь | 20 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Зимнее снаряжение туриста | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 56 | Январь | 21 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Транспортировка пострадавшего на волокушах. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 57 | Январь | 22 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Лыжная подготовка | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 58 | Январь | 27 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 59 | Январь | 28 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Траверс склона по наведенным перилам. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 60 | Январь | 29 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Сооружение укрытия в зимний период | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 61 | февраль | 3 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Туристская игротека | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 62 | февраль | 4 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Краеведческие наблюдения в походе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 63 | февраль | 5 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование на маркированной трассе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------------------|---|--|---------------------|------------------|
| 64 | февраль | 10 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры с элементами ориентирования | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 65 | февраль | 11 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление склона, применяя командную страховку. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 66 | февраль | 12 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование на маркированной трассе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 67 | февраль | 17 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Ориентирование по нитке. Подвижные игры | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 68 | февраль | 18 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Лыжная подготовка. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 69 | февраль | 19 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование в заданном направлении на лыжах. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 70 | февраль | 25 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Разведение костра в зимних условиях | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 71 | февраль | 26 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование в заданном направлении на лыжах. Выбор пути | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 72 | март | 3 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры с элементами туризма. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 73 | март | 4 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление водной преграды по тонкому льду. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 74 | март | 5 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление водной преграды по тонкому льду. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 75 | март | 10 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Туристская игротека | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 76 | март | 11 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Преодоление склона в связках | ДДЮТиЭ | Устный опрос |
| 77 | март | 12 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Определение расстояния на местности | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 78 | март | 17 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Разминка. Упражнения на развития силы | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 79 | март | 18 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Костровое оборудование | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 80 | март | 19 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Действия в походе при сильном мокром снеге или дожде | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|---------------|------------------------|---|---|---------------------|------------------|
| 81 | март | 24 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Первая доврачебная помощь при переохлаждении. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 82 | март | 25 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Парковое ориентирование | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 83 | март | 26 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование по выбору | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 84 | март | 31 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 85 | апрель | 1 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Техника ориентирования в парке, городе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 86 | апрель | 2 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление оврага при помощи навесной переправы | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 87 | апрель | 7 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 88 | апрель | 8 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Движение по азимуту | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 89 | апрель | 9 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Соревнования по ориентированию | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 90 | апрель | 14 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | ОФП. Разминка, бег, упражнения на развитие гибкости | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 91 | апрель | 15 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление туристской полосы препятствий | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 92 | апрель | 16 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Краеведческое ориентирование в городе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 93 | апрель | 22 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Глазомерная съемка местности. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 94 | апрель | 23 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подготовка к походу группового снаряжения | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 95 | апрель | 28 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Самоуправление в походе, обязанности в группе. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 96 | апрель | 29 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Составление плана местности. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 97 | апрель | 30 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Специальное туристское снаряжение | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|----|---------------|------------------------|-----|---|---------------------|--------------------------|
| 98 | Май | 5 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Составление сметы похода и подготовка продуктов. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 99 | Май | 6 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Пищевое отравление в походе. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 100 | Май | 7 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подготовка к походу группового снаряжения, ремонт снаряжения. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 101 | Май | 12 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подвижные игры | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 102 | Май | 13 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Подготовка продуктов питания к походу, их герметизация. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 103 | Май | 14 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Преодоление водной преграды в походе | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 104 | Май | 19 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Норма продуктов в походе и их упаковка. Тестирование | Гимн. № 75 спортзал | Тестовое задание |
| 105 | Май | 20 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Ориентирование по местным предметам без компаса и карты. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 106 | май | 21 | По расписанию | Учебно - тренировочное | 2 | Инструкция по организации походов. | ДДЮТиЭ | Текущий контроль |
| 107 | Май | 26 | По расписанию | Комбинированное | 2 | Туристская игротека. | Гимн. № 75 спортзал | Текущий контроль |
| 108 | май | 27 | По расписанию | Итоговое | 2 | Правила составления отчета о походе. Составление отчета. | ДДЮТиЭ | Промежуточная аттестация |
| | Итого | | | | 216 | | | |

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТиК, 2006г.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
19. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
20. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
21. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
22. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
23. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
24. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
25. Программы для системы дополнительного образования. Министерство образования и науки РФ/ М.:2014. – 228 с.
26. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
27. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.

28. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
29. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
30. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
31. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
32. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с.
33. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
34. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.