

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 18 имени Дмитрия Александровича Шеметова посёлка Заводской муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол №1
от «30» августа 2023 года
Председатель педсовета

_____ И.Л. Лущик

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Юный турист»

(наименование)

Пять лет

(срок реализации программы)

11-15 лет

(возраст обучающихся)

Уровень обучения (класс) - основное общее образование 5- 9 класс

Количество часов -170

Учитель – Блахов Рустам Шихамович

Программа разработана на основе требований Федерального образовательного стандарта основного общего образования, а также программ внеурочной деятельности «Туристско – краеведческая деятельность» общего образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» составлена для учащихся 5-9 классов с расчетом на 34 часов (1 час в неделю)

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективны, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

И, конечно же, сейчас, в современном мире, определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения. То есть умения детей и подростков действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. К их числу необходимо отнести следующие умения:

- ставить цели;
- принимать решения и решать проблемные ситуации;
- критически мыслить;
- творчески мыслить;
- поставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- позитивно общаться с окружающими;
- осознать себя как личность.

Выработке этих умений способствуют - формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также развитие у него собственных этических ценностей. Это возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю.

№ п/п	Класс	Общее количество часов
1	5 класс	34
2	6 класс	34
3	7 класс	34
4	8 класс	34
5	9 класс	34
	Всего	170

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования установлены требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, достижение которых осуществляется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Поэтому при определении личностных и метапредметных результатов, достижение которых обеспечивает разрабатываемая программа внеурочной деятельности, необходимо ориентироваться на требования ФГОС ООО.

1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

1.2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Для мониторинга и учета образовательных результатов внеурочной деятельности используется «портфолио» (дневник личных достижений).

2. Содержание курса внеурочной деятельности
5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Содержание	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Вводное занятие 6 ч	Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе	Беседа, игра	Познавательная, игровая, туристско-краеведческая
2	Краеведение 4ч	Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы	Виртуальная экскурсия, олимпиада, викторина, фотовыставка	Познавательная, игровая
3	Топография 3ч	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов.	Беседа, практическая работа, игра	Познавательная, игровая
4	Туристские узлы 2ч	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник,	Беседа, практическая	Познавательная,

		двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий	работа, турнир	игровая, спортивно-оздоровительная
5	Спортивное туристическое многоборье 3ч	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	Практическая работа, игра, соревнование	Познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная
6	Спортивное ориентирование 6ч	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию	Беседа, практическая работа, игра, турнир	Познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная
7	Природоохранные акции 1ч	Экологические проблемы микрорайона. Природоохранные мероприятия на улицах, в парке	Беседа, фоторепортаж	Познавательная, игровая
8	Походы выходного дня 9ч	Походы выходного дня, техника пешеходного туризма, сбор краеведческого материала	Поход, викторина	Спортивно-оздоровительная

6

6 класс (34 часа)

№	Тема раздела	Содержание	Формы	Виды
---	--------------	------------	-------	------

п/п	(количество часов)		проведения занятий	деятельности
1	Вводное занятие 2ч	Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе	Беседа, практическая работа	Познавательная
2	Краеведение 4ч	Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала	Беседа, викторина, фотовыставка, олимпиада	Познавательная, художественное творчество, игровая
3	Топография 5ч	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности	Практическая работа, игра	Познавательная, игровая
4	Туристическая стенгазета 1ч	Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый	Выпуск газеты	Познавательная, художественное творчество

		конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос		
5	Походы выходного дня 14ч	Походы выходного дня, техника пешеходного туризма, сбор краеведческого материала	Поход, викторина	Спортивно-оздоровительная
6	Обеспечение питанием в походе 5ч	Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим	Беседа, практическая работа, конкурс	Познавательная
7	Доврачебная помощь силами группы 3ч	Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП	Беседа, практическая работа, игра	Познавательная

7

класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Содержание	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Окружающая среда и факторы опасности 3ч	Субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека	Беседа, практическая работа	Познавательная
2	Экстремальные природные ситуации 4ч	Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия	Беседа, практическая работа, соревнования	Познавательная, проблемно-ценностное общение
3	Снаряжение 6ч	Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному	Игра, практическая работа,	Познавательная, игровая,

		снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка)	конкурс	спортивно-оздоровительная
4	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу 8ч	Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом	Беседа, практическая работа, ориентирование, игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная
5	Техническая подготовка 4ч	Тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Узлы их группы и применение.	Беседа, практическая работа, виртуальная экскурсия	Познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная
6	Туристские походы 9ч	Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте	Поход, фотовыставка, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная

8

класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Содержание	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Экстремальные природные	Определение экстремальной ситуации. Условия ее	Беседа, защита	Познавательная,

	ситуации 5ч	возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия	проекта	туристско-краеведческая, проектная
2	Снаряжение 4ч	Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на ляшках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка)	Беседа, практическая работа, конкурс	Познавательная
3	Аварийный бивак 2ч	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств	Беседа, практическая работа	Познавательная, трудовая
4	Обеспечение питанием в походе 7ч	Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим	Беседа, практическая работа, защита проекта, игра	Познавательная, проектная, Трудовая, игровая
5	Доврачебная помощь силами группы 2ч	Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего.	Беседа, практическая работа, соревнование, тестирование	Познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная

		Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП		
6	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу 2ч	Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом	Беседа, практическая работа	Познавательная, трудовая, спортивно-оздоровительная
7	Туристские походы 12 ч	Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута	Поход, стенгазета, фотовыставка	Спортивно-оздоровительная

9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела (количество часов)	Содержание	Формы проведения занятий	Виды деятельности
1	Песни туриста 12 ч	Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и	Конкурс, конференция, беседа, тематический праздник	Познавательная

		исполнение любимой песни.		
2	Легенды и были родного края 12 ч	Интересные страницы истории родного края: родной край в Древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т.п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края	Виртуальная экскурсия, проект, встреча с интересными людьми. Устный журнал	Познавательная
3	Туристская стенгазета 5 ч	Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).	Изготовление и презентация стенных газет	Познавательная
4	Охрана природы и памятников 5 ч	Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.	Беседа, чтение книг	Познавательная

3. Тематическое планирование

5

класс

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
Вводное занятие (6 часов)		
1	Введение: виды туризма, техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
2	Введение: виды туризма, техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
3	Разновидности туризма	1
4	Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту)	1
5	Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту)	1
6	Виды костров	1
Краеведение (4 часа)		
7	Природа родного края и его история: история образования; история развития Краснодарского края	1
8	Природа родного края и его история: история образования; история развития Краснодарского края	1
9	Краеведческая работа	1
10	Краеведческая работа	1
Топография (3 часа)		
11	Топографические знаки (15 основных знаков)	1
12	Масштаб. Чтение карты	2
13	Масштаб. Чтение карты	
Туристские узлы (2 часа)		
14	Вязка узлов, основные узлы: булинь, проводник, восьмерка и другие	1
15	Веревки и узлы (проводник, бромштоковый, академический)	1
Спортивное туристическое многоборье (3 часа)		
16	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов (теория)	1
17	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов (теория)	1
18	Переправа по кладу и вброд (теория)	1
Спортивное ориентирование (6 часов)		
19	Медицинские принадлежности в походе: гигиена туриста, аптечка, первая медицинская помощь	1
20	Медицинские принадлежности в походе: гигиена туриста, аптечка, первая медицинская помощь	1
21	Компас: ориентирование, нахождение предмета по азимуту	1
22	Способы ориентирования (по компасу, по местности, по признакам и т. д.)	1
23	Способы ориентирования (по компасу, по местности, по признакам и т. д.)	1
24	Оценка расстояний и времени. Определение времени. Движение по азимуту	1
Природоохранные акции (1 час)		

25	Наблюдения в походе. Ведение дневника. Охрана природы	1
Походы выходного дня (9 часов)		
26	Организация и подготовка похода	1
27	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги	1
28	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги	1
29	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки	1
30	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки	1
31	Организация и подготовка похода: оказание первой медицинской помощи	1
32	Организация и подготовка похода: оказание первой медицинской помощи	1
33	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	1
34	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	1
	Итого	34

6

класс

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
Вводное занятие (2 часа)		
1	Введение: техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
2	Бивуак. Правила и нормы. Техника безопасности	1
Краеведение (4 часа)		
3	Родная область, ее природные особенности.	1
4	Климат. Животный мир	1
5	Памятники истории и культуры нашей области	1
6	Природные памятники	1
Топография (5 часов)		
7	Карта. Чтение карты	1
8	Рельеф и способы его нанесения на карту.	1
9	Измерения азимута по карте	1
10	Оценка расстояний и времени. Определение времени. Движение по азимуту	1
Туристическая стенгазета (1 час)		
11	Ведение дневника наблюдений	1
Обеспечение питанием в походе (5 часов)		
12	Виды костров. Приемы разведения костров	1
13	Питание в туристском походе	1
14	Питание в туристском походе	1
15	Составление меню. Расфасовка продуктов питания	1
16	Способы сохранения продуктов питания в походе	1
Походы выходного дня (14 часов)		
17	Походы выходного дня	1
18	Походы выходного дня	1

19	2 –х дневный поход	1
20	2 –х дневный поход. Разбивка лагеря, обустройство	1
21	2 –х дневный поход. Разбивка лагеря, обустройство	1
22	2 –х дневный поход. Разбивка лагеря, обустройство	1
23	2 –х дневный поход. Установка и оборудование палатки	1
24	2 –х дневный поход. Установка и оборудование палатки	1
25	2 –х дневный поход. Установка и оборудование палатки	1
26	2 –х дневный поход. Оказание первой медицинской помощи	1
27	2 –х дневный поход. Оказание первой медицинской помощи	1
28	2 –х дневный поход. Оказание первой медицинской помощи	1
29	2 –х дневный поход. Оказание первой медицинской помощи	1
30	2 –х дневный поход. Оказание первой медицинской помощи	1
31	2 –х дневный поход. Приготовление пищи	1
32	2 –х дневный поход. Приготовление пищи	1
33	2 –х дневный поход. Приготовление пищи	1
34	2 –х дневный поход. Приготовление пищи	1
	Итого	34

7

класс

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
Окружающая среда и факторы опасности (3 часа)		
1	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1
2	Подготовка снаряжения. Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения.	1
3	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1
Экстремальные природные ситуации (4 часа)		
4	Водный туризм	1
5	Снаряжение, принадлежности для водного туризма	1
6	Меры безопасности при сплавах и нахождения у воды	1
7	Меры безопасности при сплавах и нахождения у воды	1
Снаряжение (6 часов)		
8	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	1
9	Узлы: прямой, проводник. Карабины, страховочное снаряжение	1
10	Узлы: прямой, проводник. Карабины, страховочное снаряжение	1

11	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви	1
12	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви	1
13	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1
Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (8 часов)		
14	Топографические карты и топографические знаки	1
15	Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт	2
16	Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт	
17	Компасы, карты Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Движения по азимуту	1
18	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1
19	Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию	1
20	Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию	1
21	Определение сторон горизонта по компасу Определение точки стояния	1
Техническая подготовка (4 часа)		
22	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	1
23	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	1
24	Горизонтальный и вертикальный маятник	1
25	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	1
Туристские походы (9 часов)		
26	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги	1
27	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги	1
28	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки	1
29	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки	1
30	Организация и подготовка похода: оказание первой медицинской помощи	1
31	Организация и подготовка похода: оказание первой медицинской помощи	1
32	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	1
33	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	1
34	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ.	1
	Итого	34

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
Экстремальные природные ситуации (5 часов)		
1	Виды туризма.	1
2	Способы подачи сигналов бедствия в лесу в зимнее время	1
3	Способы добывания воды в лесу	1
4	Ориентирование на местности по местным предметам и способы выхода из сложной ситуации	1
5	Ориентирование на местности по местным предметам и способы выхода из сложной ситуации	1
Снаряжение (4 часа)		
6	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	1
7	Узлы: прямой, проводник. Карабины, страховочное снаряжение	1
8	Узлы: прямой, проводник. Карабины, страховочное снаряжение	1
9	Оборудование лагеря для отдыха и ночлега в условиях длительного перехода	1
Аварийный бивак (2 часа)		
10	Автономное выживание в условиях холодного климата	1
11	Автономное выживание в условиях холодного климата	1
Обеспечение питанием в походе (7 часов)		
12	Съедобные растения и ядовитые растения.	1
13	Организация питания и соблюдение личной гигиены.	1
14	Охота. Виды животных обитаемые в Челябинской области	1
15	Охота. Виды животных обитаемые в Краснодарском крае	1
16	Способы и виды охоты на животных	1
17	Способы разделки животных и приготовление пищи.	1
18	Разведение костра в зимних условиях	1
Доврачебная помощь силами группы (2 часа)		
19	Оказание первой медицинской помощи при охлаждении и обморожении	2
20	Оказание первой медицинской помощи при охлаждении и обморожении	
Ориентирование в сложных погодных условиях (2 часа)		
21	Работа на местности с топографическими картами.	1
22	Работа на местности с компасом. Определение азимута.	1
Туристские походы (12 часов)		
23	Поход: оборудование привала для отдыха и приема пищи.	1
24	Поход: оборудование привала для отдыха и приема пищи.	1
25	Поход: оборудование привала для отдыха и приема пищи	1
26	Поход: оборудование привала для отдыха и приема пищи.	1

27	Поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении	1
28	Поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении	1
29	Поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении	1
30	Поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении.	1
31	Поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении	1
32	Поход: ведение дневника наблюдений	1
33	Поход: ведение дневника наблюдений	1
34	Поход: ведение дневника наблюдений	1
	Итого	34

9 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
	Песни туриста (12 часов)	
1	Бардовская песня, туристская песня	1
2	Бардовская песня, туристская песня	1
3	Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни	1
4	Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни	1
5	В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни	1
6	В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни	1
7	В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни	1
8	В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни	1
9	О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни	1
10	О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни	1
11	В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни	1
12	В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни	1
	Легенды и были родного края (12 часов)	
13	Интересные страницы истории родного края	1
14	Золотой пояс области	1
15	Местные легенды и мифы	1
16	Нерукотворные достопримечательности Краснодарского края	1
17	Герои и яркие личности родного края	1

18	Герои и яркие личности родного края	1
19	Легенды Краснодарского края	1
20	Виртуальный поход по карте Краснодарского края	1
21	Тайна горы Нексис	1
22	Сила родной земли	1
23	Легенды Краснодарского края	1
24	Виртуальная экскурсия по заповеднику	1
	Туристская стенгазета (5 часов)	
25	Всемирный день туризма	1
26	День Земли	1
27	Туристическая газета «Вольный ветер»	1
28	Газета «Заповедная территория»	1
29	Газета «Туризм»	1
	Охрана природы и памятников (5 часов)	
30	Законодательство по охране природы	1
31	Природоохранительная деятельность туристов	1
32	Природоохранительная деятельность туристов	1
33	Охрана памятников природы, истории и культуры.	1
34	Охрана памятников природы, истории и культуры	1

