

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

РАСМОТРЕНО
Методическим
советом
(Протокол № 5
от «21» июня 2021 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим
Советом
(Протокол № 13
от 25 июня 2021)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Азбука выживания»

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Программу составил:
Преподаватель-организатор ОБЖ
Третьяков Александр Васильевич

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука выживания» составлена на основе нормативно — правовой базы от 29.12.2012 с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» глава 10. дополнительное образование. Приказ № 196 от 09.11.2018г « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с действующими санитарными правилами СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (далее - санитарные правила СП 3.1/2.4.3598-20), а также постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 N 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020 - 2021 годов".

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

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, овладение навыками выживания в трудных условиях, способствуют укреплению не только физического, но и психического

здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

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

Цели программы:

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

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

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

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 12 – 17 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 5 лет обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

- 1 год обучения – 48 часа (1 час в неделю).
- 2 год обучения – 48 часов (1 час в неделю).
- 3 год обучения – 96 часов (2 часа в неделю).
- 4 год обучения – 48 часов (1 час в неделю).
- 5 год обучения – 48 часов (1 час в неделю).

Этапы работы по программе

1 этап	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап	2 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.
3 этап	3 год обучения	Совершенствование туристских навыков, участие в категорийных походах
4 этап	4 год обучения	Знание условных знаков, умение сопоставлять карту с местностью, умение определять своё местоположение на

		незнакомой местности или городе;
5 этап	5 год обучения	Выполнение нормативов 2-го и 1-го юношеских разрядов по спортивному ориентированию, выполнить нормативы на значок «Юный турист России».

Формы и режим занятий

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

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся

ДОЛЖНЫ:

- получить навыки подготовки к походу I степени сложности;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию;
- составлять краеведческую картотеку;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично;
- иметь опыт участия в походе II степени сложности в условиях межсезонья и в походе I категории сложности в летний период.

Ожидаемый результат после 3 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу II категории сложности;
- уметь подготавливать и проводить степенные походы;
- уметь подготовить и провести турслет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать поисково-спасательную работу, уметь применять ее на практике;
- знать методику судейства отдельных этапов;

Ожидаемый результат после 4 года обучения:

- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- состав медицинской аптечки;
- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы топографии;
- технические и тактические действия на соревнованиях
- основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;

- уметь рассказать о видах ориентирования;
- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение;
- составлять меню, график дежурств;
- готовить пищу в полевых условиях;
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;

Ожидаемый результат после 5 года обучения:

- основы безопасности при участии в соревнованиях
- топографию; приёмы ориентирования
- основы спортивного массажа; способы и приемы оказания первой доврачебной помощи
- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях; искать условно заблудившихся в лесу;

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

**Учебно-тематический план
I год обучения**

№ п\п	Тема	Теория	Практика
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	2	2
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	2	2
III	Туристский бивак	2	2
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	2	2
V	Топографическая подготовка	2	4
VI	Питание в туристском походе	2	2
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	2	2

VIII	Доврачебная помощь	2	2
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	2	2
X	Физическая подготовка туриста	2	2
XI	Туристские слеты и соревнования	2	2
	Итого:	22	26

2 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	2	2
II	Окружающая среда и факторы опасности	2	2
III	Экстремальные природные ситуации	2	2
IV	Снаряжение	2	2
V	Аварийный бивак.	2	2
VI	Обеспечение питанием в походе	2	2
VII	Доврачебная помощь силами группы	2	2
VIII	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	2	2
IX	Физическая подготовка	2	2
X	Туристские соревнования и слеты	2	2
XI	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	2	2
XII	Краеведческая и общественно-полезная работа	2	2

	Итого:	24	24
--	---------------	-----------	-----------

3год обучения

№ п\п	Тема	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	4	4
II	Подготовка похода	4	4
III	Обязанности членов туристской группы	4	4
IV	Работа завхоза	4	4
V	Работа завснара	4	4
VI	Работа медика	4	4
VII	Тактика и техника похода	4	4
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	4	4
IX	Подведение итогов похода	4	4
X	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	4	4
XI	Организация и проведение туристских слетов	4	4
XII	Туристские слеты и соревнования	4	4
	Итого:	48	48

4 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
I	История развития ориентирования. Охрана природы.	2	2
II	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	2	2
III	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2
IV	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	2
V	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	2	2
VI	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	2	2
VII	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2
VIII	Строение компаса, виды компасов	2	2
IX	Общая физическая подготовка.	2	2
X	Техника ориентирования	2	2
XI	Интеллектуальная подготовка	2	2
XII	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	2	2
	Всего часов	24	24

5 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
I	Состояние и развитие ориентирования в России	1	0
II	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Способы оказания первой медицинской помощи.	2	2
III	Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.	2	2
IV	Краткая характеристика основных элементов ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.	2	2
V	Основные положения правил соревнований (повторение)	2	2
VI	Способы контроля направления, их характеристика,	2	2
VII	Способы контроля яния, их характеристика,	2	2
VIII	Специальная физическая подготовка.	2	2
IX	Техника ориентирования Тактическая подготовка.,	2	2
X	Техника бега, тренировочные дистанции	2	2
XI	Психологическая подготовка	2	2
XII	Интеллектуальная подготовка	1	2
XIII	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	2	2
	Всего часов	24	24

Календарно-тематическое планирование

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методы, приемы	Наглядность
1 год обучения				
Сентябрь	Введение. Особенности пешеходного туризма.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Октябрь	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Туристский бивак	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

Ноябрь	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Топографическая подготовка	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Декабрь	Питание в туристском походе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Доврачебная помощь	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Январь	Физическая подготовка туриста	Развивать двигательные действия, составляющие	Объяснительно-иллюстративный,	демонстрационный материал

		содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	демонстрационный	
	Туристские слеты и соревнования	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Февраль	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Топографическая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	демонстрационный материал
Март	Питание в туристском походе	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проектная деятельность	Интерактивная доска

		Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.		
Апрель	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Тактика и техника пешеходного туризма	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Доврачебная помощь	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Раздаточный, демонстрационный	демонстрационный материал
Май	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Физическая подготовка туриста	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал
Июнь	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Практикум	демонстрационный материал

Июль	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Демонстрационный	демонстрационный материал
Август	Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Развивать скоростно-силовые способности.	Демонстрационный	
2 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Окружающая среда и факторы опасности	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	, демонстрационный материал
Октябрь	Экстремальные природные ситуации	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Снаряжение	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Ноябрь	Аварийный бивак.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный,	демонстрационный материал

			демонстрационный	
	Обеспечение питанием в походе	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Декабрь	Доврачебная помощь силами группы	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Январь	Техническая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Физическая подготовка	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Февраль	Туристские соревнования и слеты	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Подготовка и отработка	Развивать двигательные	Объяснительно-	Интерактивная доска,

	навыков туристской техники совместно с родителями.	действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Март	Краеведческая общественно-полезная работа и	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Рефлексия	демонстрационный материал
	Экстремальные природные ситуации	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Апрель	Снаряжение	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Аварийный бивак.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Май	Обеспечение питанием в походе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Доврачебная помощь силами группы	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.		
Июнь	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Июль	Техническая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Август	Физическая подготовка	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	
3 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Подготовка похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		решения в условиях совместной деятельности.		
Октябрь	Обязанности членов туристской группы	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Работа завхоза	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Ноябрь	Работа завснара	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Работа медика	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Декабрь	Тактика и техника похода	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Январь	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Интерактивная доска, демонстрационный материал

	поисково-спасательных работ (ПСР)			
	Психологический климат в группе	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал
Февраль	Подведение итогов похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Проектная деятельность	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Март	Организация и проведение туристских слетов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Туристские слеты и соревнования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Апрель	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

	работ (ПСР)			
	Психологический климат в группе	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Май	Подведение итогов похода	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Проектная деятельность	демонстрационный материал
	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Июнь	Организация и проведение туристских слетов	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	Демонстрационный материал
Июль	Организация и проведение туристских походов и выездов.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал
Август	Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	Демонстрационный материал

4 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. История развития ориентирования. Охрана природы.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Октябрь	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Краткая характеристика основных элементов техники	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

	ориентирования. Тренировочные дистанции			
Ноябрь	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Декабрь	Строение компаса, виды компасов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно- иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Интеллектуальная подготовка	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно- иллюстративный,	Интерактивная доска,

			демонстрационный	демонстрационный материал
Январь	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Февраль	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	демонстрационный материал
Март	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Выбор пути (дистанции)	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный,	демонстрационный материал

	1-3 ступени)		демонстрационный	
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Проектная деятельность	Интерактивная доска
Апрель	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Раздаточный, демонстрационный	демонстрационный материал
Май	Интеллектуальная подготовка	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	демонстрационный материал

Июнь	Общая физическая подготовка.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Практикум	демонстрационный материал
Июль	Техника ориентирования	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Демонстрационный	демонстрационный материал
Август	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Демонстрационный	
5 год обучения				
Сентябрь	Вводное занятие. История развития ориентирования. Охрана природы.	Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья. Формировать навыки здорового образа жизни.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Снаряжение ориентировщика.	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при проведении спортивных мероприятий на свежем воздухе.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	, демонстрационный материал
Октябрь	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Ноябрь	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Декабрь	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Строение компаса, виды компасов	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Январь	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал

		действий		
	Техника ориентирования	Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Февраль	Интеллектуальная подготовка	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Учебно-тренировочные походы с изучением краеведения, культурно массовые мероприятия	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
Март	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Рефлексия	демонстрационный материал
	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Апрель	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	Интерактивная доска, демонстрационный материал
	Краткая характеристика основных	Формировать умение взаимодействовать в парах и	Объяснительно-иллюстративный,	демонстрационный материал

	элементов техники ориентирования. Тренировочные дистанции	группах при выполнении технических действий	демонстрационный	
Май	Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)	Развивать скоростно-силовые способности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Развивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	демонстрационный материал
Июнь	Строение компаса, виды компасов	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях совместной деятельности.	Объяснительно-иллюстративный, демонстрационный	
Июль	Общая физическая подготовка.	Развивать скоростно-силовые способности.	Практикум	
Август	Техника ориентирования	Развивать скоростно-силовые способности. Формировать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Практикум	

Материально-техническое обеспечение

Программа предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 10 шт.
2. Спальный мешок - 10 шт.
3. Турковрики - 10 шт.
4. Штормовой костюм - 10 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 10 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 10 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 10 пар.
8. Система страховочная - 10 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 10 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Методическое обеспечение:

1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 2014
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 2015
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2014.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 2017.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 2005;
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2018.
7. Штюрман Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2010.
8. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 2016