

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени  
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка  
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании  
методического совета.  
Председатель  
метод.совета /Киньшина О.А./  
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом  
Совете.  
Протокол от 31.08.2023 № 1



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Туризм»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Коровин Алексей Юрьевич

2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка...	3-5
2. Цель и задачи.....	5-6
3. Планируемые результаты... ..	6
4. Календарный учебный график .....	7
5. Учебный план .....	7
6. Содержание программы.....	17-10
7. Организационно-педагогические условия.....	11
7.1. Оценочные материалы .....	11
7.2. Кадровое обеспечение программы .....	11
7.3. Материально-техническое оснащение программы .....	11-13
8. Учебно-методическое обеспечение программы .....	12-13
9. Календарно-тематическое планирование.....	13-15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Туризм» (далее программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. N° 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Положение МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О

порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на турслетах. Программа направлена на адаптацию ребенка к

процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Турист» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт. Занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Новизна программы заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте 10 -12 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Занятия проводятся для всех желающих при отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся. Количественный состав группы от 8 до 15 человек.

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе является очное занятие, также возможно – заочное и очно-заочное занятие.

Формы реализации образовательной программы: Занятия могут проходить совсем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 72 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа в день.

Основные формы деятельности:

- организация походов выходного дня, выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, технике пешеходного туризма, соревнованиях по скалолазанию, соревнованиях «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Цель программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;
- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию;
- развитие творческой, познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма;

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи.

К концу учебного года предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;

- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

### **3. СОДЕРЖАНИЕ.**

#### **1. Туристическая подготовка.**

##### **1.1. Знакомство с работой кружка.**

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. рассмотрение фото-стендов. Проведение игр на знакомство.

**Личное и групповое туристическое снаряжение.** Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

*Практические занятия.*

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

##### **1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

*Практические занятия.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

### **1.3. Питание в туристском походе.**

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

*Практическое занятие.*

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного походов, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.4. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.**

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

*Практическое занятие.*

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

### **1.5. Соревнования по туризму, скалолазанию.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Основы техники и тактики ориентирования.**

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

*Практическое занятие.*

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

### **2.2. Спортивная и топографическая карта.**

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

*Практическое занятие.*

Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.



### **2.3. Условные топографические знаки.**

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

*Практическое занятие.*

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

### **2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию.**

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

*Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

### **2.5. Соревнования по ориентированию.**

**Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.**

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Краеведение и экология.**

### **3.1. Подготовка к краеведческим и экологическим играм.**

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области. Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов.

Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области.

*Практическое занятие.*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх.

## **4. Обеспечение безопасности.**

### **4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.**

#### **4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

*Практическое занятие.*

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них.

Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств.

*Практическое занятие.*

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

### **5.2. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

## **4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Туризм» (приложение 1).**

## **5. Организационно-педагогические условия.**

5.1. Материально-техническое оснащение программы:

### **Перечень туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
<b>Специальное снаряжение</b>		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.

5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Мягкие носилки	1 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Видеомагнитофон	1 шт.
10	Фото-, видеокамера	1 шт.

## 5.2. Кадровое обеспечение программы.

Программу могут реализовать: педагог дополнительного образования; педагог, имеющий педагогическое образование, которое соответствует профилю ДОП, квалификационную категорию, прошедшие курсовую подготовку.

## 5.3. Список литературы, интернет-ресурсов.

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
7. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
8. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
9. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
10. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
11. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979

12. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
13. Васильев М.В. Растения и человек. - М., 1988
14. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. - М., 1990
15. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
16. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
17. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
18. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
19. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
20. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
21. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
22. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
24. Голубев И.В., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана. - М., 1985
25. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
26. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
27. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
30. Край родниковый. Сост. Кулешов П.Ф. - М., 1984
31. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
32. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
33. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
34. Куликов В.М., Ронштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
35. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
36. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
37. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
38. Памятники Отечества. Полное описание России. Сост. Князева Т.Г. - М.: Редакция альманаха «Памятники России», 1995
39. Панкратов И.Ф., Сыроедов Н.А. Законодательство об охране природы. - М., 1996
40. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М., 1983
41. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
42. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А. - М., 1986
43. Руководство к познанию природы и населения. Русский турист. - М., 1998, 2001
44. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
45. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
46. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
47. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
48. Снаряжение туриста-водника. Сост. Григорьев В.Н. - М., 1986
49. Стрижев А.Н. Туристу о природе, фенологические наблюдения в походе. - М., 1986
50. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
51. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
52. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
53. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
54. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992

55. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - 1998
56. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
57. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987

**Для обучающихся:**

**Основная:**

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

**Дополнительная:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
12. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
13. Энциклопедия туриста. - М., 1993

**6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов		формы промежуточной аттестации
		теория	практика	
1	Туристическая подготовка	8	15	участие в туристическом походе, турслете, соревнованиях по спортивному ориентированию
2	Топография и ориентирование.	4	8	
3	Краеведение и экология.	4	3	
4	Обеспечение безопасности	3	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка	4	19	
Всего: 72		23	49	

**6. Календарный учебный график**

Начало учебного года	1.09.2023г
Окончание учебного года	24.05.2024г
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	170
Количество учебных часов в день	2
Продолжительность учетного часа	40мин

Перерыв между учебными часами	10 мин
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 08.01.2024 года Летние каникулы с 01.06. 2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23,24 февраля 2024; 8 марта 2024г; 1мая 2024г.; 8,9 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16-23 мая 2024г.

## 8. Оценочные материалы.

При реализации программы «Туризм» на занятиях проводится текущий контроль методом педагогического наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий.

**Промежуточная аттестация** проводится по итогам обучения за год. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Формой проведения промежуточной аттестации является участие воспитанников в туристическом походе, турслете, соревнованиях по спортивному ориентированию. Обучающемуся выставляется «зачет», если он принял участие хотя бы в одном вышеуказанном мероприятии.

## 9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

**Цель программы** - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

### Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- формирование устойчивого интереса к спорту
- воспитание интереса и уважительного отношения, как к своему, так и к чужому труду, усидчивости, аккуратности, трудолюбия;
- воспитание эмоционального восприятия искусства, умения находить и ценить прекрасное в окружающем мире;
- приобщение к соревновательной деятельности;
- стимуляция познавательной активности.

### Формы занятий

- групповые учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- учебные соревнования;
- участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.

### **Планируемые результаты.**

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к службе в рядах Российской армии.

### **Календарный план воспитательной работы**

№	Мероприятия	Форма	Сроки
1.	Комплектование учебной группы		до 5 сентября
2.	«Мой безопасный маршрут» (в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»)	беседа	3 неделя сентября
3.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	беседа	ноябрь
4.	«Зима: твоя безопасность дома, на дороге, в природе»	практическое занятие по оказанию первой помощи	2 неделя декабря
5.	Конкурсная программа «Сильные, ловкие, смелые»	соревнования	февраль
6.	Познавательное мероприятие «Половодье: безопасность на водоемах»	практическое занятие по оказанию первой помощи	март
7.	Познавательное мероприятие «Правила дорожного движения – правила для всех!» в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	практическое занятие по оказанию первой помощи	май

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной  
направленности «Туризм».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»  
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП  
физкультурно-спортивной  
направленности «Туризм».

Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Туризм».

Педагог:  
Коровин А.Ю., высшая  
квалификационная  
категория

2023- 2024 учебный год



## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи.

К концу учебного года предполагается, что дети будут знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- основные требования к месту привала и бивака;
- основные типы костров и их назначение;
- принцип составления меню и списка продуктов;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров;
- условные знаки, используемые на планах и картах;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;

К концу года обучения предполагается, что дети будут уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий;
- правильно укладывать рюкзак;
- выбирать место для бивака, устанавливать палатку, разводить костер с помощью спичек;
- вязать узлы и использовать их по назначению;
- составлять меню и список продуктов;
- приготовить простую еду на костре;
- «читать» спортивную карту, ориентироваться с использованием линейных ориентиров;
- ориентироваться с помощью компаса и по местным признакам;
- определять расстояния по картам различного масштаба;
- участвовать в составлении отчетов о походе;
- оказывать первую помощь пострадавшему

## **2. СОДЕРЖАНИЕ.**

### **1. Туристическая подготовка.**

#### **Знакомство с работой кружка.**

Знакомство с работой кружка в течение года и летом, совершение походов выходного дня и тренировок. рассмотрение фото-стендов. Проведение игр на знакомство.

**Личное и групповое туристическое снаряжение.** Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.

*Практические занятия.*

Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.

Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы.

Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

*Практические занятия.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

### **Питание в туристском походе.**

Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе.

Кухонный инвентарь.

Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

*Практическое занятие.*

Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.**

План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

*Практическое занятие.*

Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

### **Соревнования по туризму, скалолазанию.**

Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям.

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **Основы техники и тактики ориентирования.**

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

*Практическое занятие.*

Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

### **Спортивная и топографическая карта.**

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе.

Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

*Практическое занятие.*

Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

### **Условные топографические знаки.**

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

*Практическое занятие.*

Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям по ориентированию.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

*Практическое занятие.*

Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

Соревнования по ориентированию.

**Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.**

*Практическое занятие.*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение и экология.**

Подготовка к краеведческим и экологическим играм.

Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области. Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов.

Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области.

*Практическое занятие.*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх.

### **4. Обеспечение безопасности.**

**Техника безопасности на занятиях туризмом.**

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

*Практическое занятие.*

Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них.

Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств.

*Практическое занятие.*

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

### **5.Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка**

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость.

Походы выходного дня, выездные тренировки.

### **3.Календарно-тематическое планирование на 2022/2023 учебный год**

№	Содержание учебного материала, практические занятия	Дата	Примечание
1.	Техника безопасности на занятиях туризмом.	1.09.2023	
2.	Знакомство с работой кружка, игра на знакомство.	1.09.2023	

3.	Личное и групповое туристическое снаряжение	8.09.2023	
4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	8.09.2023	
5.	Требования к туристическому снаряжению.	15.09.2023	
6.	Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы.	15.09.2023	
7.	Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования.	22.09.2023	
8.	Изготовление необходимого туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.	22.09.2023	
9.	Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность.	29.09.2023	
10.	Установка палатки в различных условиях.	29.09.2023	
11.	Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.	6.10.2023	
12.	Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе.	6.10.2023	
13.	Назначение и техника вязки узлов.	13.10.2023	
14.	Работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров.	13.10.2023	
15.	Вязка узлов.	20.10.2023	
16.	Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов.	20.10.2023	
17.	Приготовление пищи на костре в любых условиях. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.	27.10.2023	
18.	Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.	27.10.2023	
19.	Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям.	3.11.2023	
20.	Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения.	3.11.2023	
21.	Классификация соревнований.	10.11.2023	
22.	Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.	10.11.2023	
23.	Положения о соревнованиях. Описание	17.11.2023	

	отдельных технических этапов и специальных заданий.		
24.	Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.	17.11.2023	
25.	Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.	24.11.2023	
26.	Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам.	24.11.2023	
27.	Решение топографических задач. Топографические диктанты.	1.12.2023	
28.	Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	1.12.2023	
29.	Технические приемы и способы ориентирования.	8.12.2023	
30.	Знакомство с планом и картой.	8.12.2023	
31.	Виды топографических карт и основные сведения о них.	15.12.2023	
32.	Спортивная карта, её масштаб, условные знаки.	15.12.2023	
33.	Топографические знаки.	22.12.2023	
34.	Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.	22.12.2023	
35.	Соревнования по ориентированию.	29.12.2023	
36.	Подготовка к краеведческим и экологическим играм.	29.12.2023	
37.	Знакомство с видами растений и животных, занесенных в Красную книгу Липецкой области	12.01.2024	
38.	Разработка интересных маршрутов по родному краю для проведения походов	12.01.2024	
39.	Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Липецкой области.	19.01.2024	
40.	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.	19.01.2024	
41.	Походы и экскурсии по памятным местам.	26.01.2024	
42.	Составление отчетов о походе. Участие в эколого-краеведческих играх.	26.01.2024	
43.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении в походе.	2.02.2024	
44.	Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.	2.02.2024	
45.	Правильное движение по пересеченной местности во время похода. Знакомство с	9.02.2024	

	приметами о изменениях погоды.		
46.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	9.02.2024	
47.	Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них.	16.02.2024	
48.	Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.	16.02.2024	
49.	Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.	2.03.2024	
50.	Упражнения, развивающие: силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, махи), на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.	2.03.2024	
51.	Упражнения со снарядами (гимнастической стенке, скамейке, перекладине).	16.03.2024	
52.	Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.	16.03.2024	
53.	Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах.	23.03.2024	
54.	Упражнения, развивающие: гибкость, ловкость.	23.03.2024	
55.	Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика	30.03.2024	
56.	Игры: баскетбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.	30.03.2024	
57.	Игры: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, бег.	6.04.2024	
58.	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.	6.04.2024	
59.	Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.	13.04.2024	
60.	Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.	13.04.2024	
61.	Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.	20.04.2024	
62.	Элементы скалолазания.	20.04.2024	
63.	Лазание на сложность и на скорость.	27.04.2024	
64.	Подъем свободным лазаньем и спуск.	27.04.2024	
65.	Переправа по бревну с помощью маятниковых перил.	4.05.2024	
66.	Переправа методом «вертикальный маятник».	4.05.2024	
67.	Параллельная навесная переправа	11.05.2024	
68.	Спуск по склону.	11.05.2024	
69.	Подъем по склону.	18.05.2024	

70.	Подъем по круто наклонной навесной переправе.	18.05.2024	
71.	Походы выходного дня, выездные тренировки.	25.05.2024	
72.	Походы выходного дня, выездные тренировки.	25.05.2024	