

Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО:

методическим объединением учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 5
Приказ № 117 от 02.09.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: развитие личности и самореализации обучающихся

Форма организации: секция «Школа туризма»

Основное общее образование, 7в класс

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 134 часа

Разработана на основе:

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:
Романюк Л.А., учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Школа туризма» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры.

Рабочая программа составлена на уровень основного общего образования по направлению развитие личности и самореализации обучающихся.

Актуальность программы – туризм трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм некоторых школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности обучающихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для обучающихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство обучающихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Практическая значимость программы: Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия 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. Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят 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.

Содержание программы «Родной край» является продолжением изучения смежных предметных областей географии, биологии, ОБЖ, истории, физической культуры. Программа знакомит со следующими направлениями: спортивно-оздоровительное, туристическое, и краеведческое. Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной

работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к своей Малой Родине. Актуальность программы заключается в усилении внимания к таким важным понятиям как патриотизм, чувство гордости за своих земляков, способствует развитию духовной памяти, уважения к живущим рядом. Особое внимание уделяется знакомству детей с родным краем: с историко-культурными, национальными, географическими, природными особенностями. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Общая характеристика программы

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Количество часов - 136 часов в год. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в аудитории, практические занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке на территории школы, на местности.

Часы программы распределены следующим образом:

48 часов теоретические и практические занятия в аудитории, спортзале, на местности 24 недели по 2 часа в неделю;

6 часов – выездные занятия по скалолазанию

60 часов – походы (2 похода однодневные по 6 часов, 2 похода двухдневные по 24 часа);

22 часов – соревнования в течение учебного года (4 соревнования)

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 13-14 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме участия и проведения соревнований и походов. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены на соревнованиях.

1. Цель и задачи программы

Целью программы является - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности; совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся.

Задачи программы:

✓ обучающие - повышение уровня общей и специальной физической подготовки; совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся; формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография, география, краеведение, психология, экология; Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

✓ воспитательные - охрана окружающей среды; укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки; 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 обучающегося; формирование навыков туристской техники, ориентирование; соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха.

2. Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Школа туризма» в соответствии с требованиями ФГОС:

✓ **Первый уровень** – основная функция – познавательная. Значение туризма в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; место и время проведения занятий объеди-

нения дополнительного образования; коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году; основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения, находить выход из аварийных ситуаций; искать условно заблудившихся в лесу, развитие техники туризма, ориентирование, скалолазания как видов спорта в стране и за рубежом; гигиена физических упражнений; гигиена тела, одежды, обуви, соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня.

Значение медико-санитарной подготовки; характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки; основы первой до врачебной помощи пострадавшему; методику и правила наложения простых повязок, наложение шин; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам, оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; пользоваться групповой мед. Аптечкой. Правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки; специфические особенности техники пешеходного туризма, скалолазания, ориентирования.

✓ **Второй уровень** – основная функция – формирование понятия выполнения основных физических тактических и технических действий в скалолазании, техники выполнения туристской полосы препятствий, формирование личностного отношения к малой родине. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения; удерживаться на плаву, плавать.

Роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства; методика развития специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Занятия в секции дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный и здоровый образ жизни, познавая окружающий мир. Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

✓ **Третий уровень** – основная функция – деятельностная. Понятие о технике прохождения полосы препятствий ориентирования, скалолазания. Через походы выходного дня привить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга. Получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Школа туризма» в соответствии с требованиями ФГОС:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Школа туризма» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Школа туризма» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять туристические действия, использовать их в соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Школа туризма» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий походов;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам организации соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий основной направленности, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими и туристическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием туристических навыков;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками экскурсии и походы выходного дня;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий походов;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения походов и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий туристической направленности, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения водного туризма, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через:

соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию, скалолазанию, в туристском слете школьников муниципального уровня.

3. Содержание секция «Школа туризма» внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
<p>Введение (1) Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы
<p>Техника безопасности (1) Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы
<p>Медико-санитарная подготовка (2) Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.</p> <p>Гигиена спортсмена (1) Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы
<p>Снаряжение туриста, ориентировщика (3) Теоретические занятия (1) Снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.</p> <p>Практические занятия (2) Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы
<p>Общая физическая подготовка (6) Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Туризм: походы выходного дня.</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика
<p>Специальная физическая подготовка (7) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: вынос-</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры

<p>ливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.</p> <p>Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.</p> <p>Развитие специальных качеств:</p> <p><i>Упражнения на развитие выносливости:</i> бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.</p> <p><i>Упражнения на развитие быстроты:</i> бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.</p> <p><i>Упражнения на развитие гибкости:</i> упражнения на растяжку</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.</p> <p><i>Упражнения на развитие силы:</i> сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.</p>	<p>Игровая деятельность</p>	
<p>Техническая подготовка ориентировщика (8)</p> <p>Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.</p> <p>Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.</p> <p>Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).</p> <p>Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.</p> <p>Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.</p> <p>Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты.</p> <p>Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.</p> <p>Измерение расстояний на карте направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.</p> <p>Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Игровая деятельность.</p>	<p>Беседы, общественно-полезная практика, игры</p>

Краеведение (4) Теоретические занятия (2) Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики Практические занятия (2) Посещение музеев. Участие в краеведческих викторинах.	Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры
Основы туристской подготовки (12) Туризм как средство общефизической подготовки. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.	Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность	Беседы, общественно-полезная практика, игры, викторины
Основы скалолазания (3) Скалолазание как вид спорта. Виды скалолазания. Снаряжение групповое и личное.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры
Походы, учебные сборы по скалолазанию, экскурсии, соревнования (88 часов)	Соревновательная деятельность. Краеведческая деятельность. Туристическая деятельность.	Беседы, общественно-полезная практика, игры, походы, экскурсии, сборы, соревнования.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

№ п/п	Название разделов (тем) программы	Виды, формы контроля	Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса	Кол-во часов
1	Введение	Беседа	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к знаниям познавательного и туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного направления - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей. - уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также к патриотизму и потребности сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края.	1
2	Техника безопасности	Беседа		1
3	Медико – санитарная подготовка	Беседа		2
4	Гигиена спортсмена	Беседа		1
5	Снаряжение	Беседа		3
6	Общая физическая подготовка	Зачеты		6
7	Специальная физическая подготовка	Зачеты		7
8	Техническая подготовка ориентировщика	Зачеты		8
9	Краеведение	Экскурсия		4
10	Основы туристской	Зачеты		7

	подготовки		- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.	
11	Основы скалолазания	Зачеты		8
12	Походы, экскурсии, соревнования	Соревнования Походы Сборы	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей - к самостоятельным занятиям и распределением между собой социально-профессиональных ролей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и туристической подготовленностью. - к практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного самоуправления.	88
всего				136

5. Перечень учебников, литературы и материалов

Используемая для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
2. 2002г.
3. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
5. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС: 1980г.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.
7. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.
8. Энциклопедия туризма. Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.
9. Питание в туристском походе. Алексеев А.А.
10. Занимательно об ориентировании. Куприн А.М.
11. Карта и компас — мои друзья. Клименко А.И.
12. Переправа. Антропов К., Шибаяев А. В.
13. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Штюрмер Ю. А.

6. Календарное планирование Секции «Школа туризма» 7в класс на учебный 2024– 2025 год (Приложение)

**Календарное планирование секции «Школа туризма»
7в класс на 2024-2025 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения		
	План	Факт				Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1	сентябрь		Подготовка команды к городскому туристскому слёту.					-
2	20.09.24		Городской туристский слёт школьников (в составе сборной команды)	6			6	
3	08.10.24		Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году.	1	Просмотр фильма о туристско – краеведческой деятельности	1		
4	10.10.24		Техника безопасности на занятиях.	1		1		-
5	13.10.24		Поход выходного дня	6			6	-
6	15.10.24		Основы скалолазания	1			1	-
7	15.10.24		Учебно-тренировочное занятие по скалолазанию	2			2	
8	17.10.24		Общая физическая подготовка	1			1	-
9	22.10.24		Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	1	Использование сети интернет	1		-
10	24.10.24		Общая физическая подготовка	1			1	-
11	12.11.24		Специальная физическая подготовка	1			1	-
12	14.11.24		Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспо-	1	Использование сети интернет	1		-

			собность, настроение.					
13	19.11.24		Общая физическая подготовка	1			1	-
14	21.11.24		Туризм как средство общефизической подготовки. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.	1			1	-
15	26.11.24		Специальная физическая подготовка	1			1	-
16	28.11.24		Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки.	1			1	-
17	03.12.24		Снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.	1	Просмотр видео по теме через сети интернет	1		-
18	05.12.24		Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.	1			1	
19	10.12.24		Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.	1	Использование сети интернет	1		
20	12.12.24		Общая физическая подготовка	1			1	
21	14-15. 12.24		<i>Двухдневной поход в Национальный парк «Шушенский бор»</i>	18			18	
22	14.01.25		Узлы: назначение, применение.	1			1	
23	16.01.25		Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.	1			1	
24	21.01.25		Общая физическая подготовка	1			1	
25	23.01.25		Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.	1			1	
26	28.01.25		Узлы: назначение, применение.	1			1	
27	30.01.25		Специальная физическая подготовка	1			1	
28	04.02.25		Узлы: назначение, применение.	1			1	

29	06.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
30	11.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
31	13.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
32	18.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
33	18.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
34	20.02.25		Узлы: назначение, применение.	1		1	
35	25.02.25		Городские соревнования «Вязка узлов»	4		4	
36	27.02.25		Специальная физическая подготовка	1		1	
37	01-02. 03.25		Двухдневный поход	18		18	
38	04.03.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
39	06.03.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
40	11.03.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
41	13.03.25		Общая физическая подготовка	1		1	
42	18.03.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
43	20.03.25		Специальная физическая подготовка	1		1	
44	01.04.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
45	03.04.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
46	08.04.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
47	10.04.25		Техническая подготовка ориентировщика	1		1	
48	12.04.25		Городские соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
	13.04.25		Городские соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
49	15.04.25		Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики	1		1	-
50	17.04.25		Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики	1		1	
51	22.04.25		Основы скалолазания	1		1	
52	22.04.25		Учебно-тренировочное занятие по скалолазанию	2		2	
53	24.04.25		Специальная физическая подготовка	1		1	
54	13.05.25		Основы скалолазания	1		1	

55	13.05.25		Учебно-тренировочное занятие по скалолазанию	2			2		
56	15.05.25		Посещение музеев. Участие в краеведческих викторинах.	1	Интерактивное посещение музеев		1		
57	20.05.25		Специальная физическая подготовка	1			1		
58	22.05.25		Посещение музеев. Участие в краеведческих викторинах.	1	Интерактивное посещение музеев		1		
59	24.05.25		<i>Городские соревнования по технике туризма</i>	4			4		
60	31.05.25		<i>Однодневный поход в район хребта Борус</i>	6			6		
61	июнь		<i>Сплав по реке Енисей (2 дня)</i>	18			18		
Итого:				136 ч			8	128	-