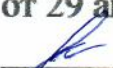



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.
 Кубрин Р.В.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ
№ 9» ИМОСК
Приказ № 65
от 29 августа 2024 г.
 Кубрина Т.Ф.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
«Школа безопасности»
для **2-11** классов с использованием
оборудования Центра «Точка роста»
на 2024/25 учебный год

Учитель: Кубрин Родион Владимирович

Подлужное, 2024 г.

1. Информационная карта

Название программы: «Школа безопасности»

Направленность программы: техническая.

Возрастной диапазон: 8-17 лет.

Количество учащихся в группе: от 5 до 8 человек.

Срок реализации: 3 года обучения.

Режим занятий в группах: 1 занятие в неделю по 3 часа – 108 часов в год, 36 рабочих недель, всего 324 часа в год на все 3 группы.

Состав учебной группы – разновозрастные.

Условия набора – принимаются все желающие.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа курса дополнительного образования гуманитарного направления «Школа безопасности» разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ФГОС второго поколения. (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы внеурочной деятельности «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование» В.А.Горский, А.А.Тимофеев – М. «Просвещение», 2010г., 111с.

- с авторской программой «Основы безопасности жизнедеятельности. 5,6,7 класс» В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский М., Дрофа 2020г.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек. Для этого необходимо привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разноплановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью

повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ◆ освоение туристских навыков в походе, слёте;
- ◆ освоение знаний прохождения технических этапов;
- ◆ изучение различных способов переправ;
- ◆ изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- ◆ обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- ◆ обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- ◆ развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- ◆ приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- ◆ обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- ◆ развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ◆ развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- ◆ формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- ◆ формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- ◆ воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- ◆ воспитание стремления к саморазвитию;
- ◆ воспитание в потребности в здоровом образе жизни;

♦ выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

3. Ожидаемые результаты обучения освоения курса дополнительного образования

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.5.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.7.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	Тактика планирования нитки маршрута. Техника движения по различной местности	Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Система безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила дорожного движения для пешеходов.	Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участников и судей
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Виды топографических карт. Условные знаки. Назначение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.	Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2.	Компас. Работа с компасом	Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.3.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
2.6.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.
3. Краеведение			
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.2.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Редкие и охраняемые растения и животные своего края	Выполнение краеведческих заданий на маршруте.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Лекарственные растения.	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристических походах. Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы бинтования ран, наложения жгута
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	
6. Специальная подготовка			
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме	Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Влияние характера на поведение в условиях выживания..	
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде	Приёмы действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности».	Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

4. Содержание курса дополнительного образования с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1 группа, первый год обучения

Основы туристской подготовки.

Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского путешествия. Обязанности членов туристской группы по должностям. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе.

Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка.

2 группа, второй год обучения

Основы туристской подготовки.

Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Туристские слеты и соревнования.

Топография и ориентирование.

Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Краеведение.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия.

3 группа, третий год обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Краеведение.

Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой

доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Специальная подготовка.

Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ
1 ГРУППЫ, первый год обучения**

№ п/п	Дата		Наименование темы	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	по плану	по факту			Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки (39 ч.)							
1.	03.09		Туристские путешествия, история развития туризма	Роль туристских походов, путешествий, экскурсий. История развития туризма в России. Виды туризма.	1	1	0
2.	10.09		Личное и групповое туристское снаряжение	Требования к туристскому снаряжению.	2	2	0
3.	17.09		Личное и групповое туристское снаряжение	Групповое и личное снаряжение туриста. Специальное снаряжение.	3	0	3
4.	24.09		Личное и групповое туристское снаряжение	Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.	3	0	3
5.	01.10		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Требования к месту бивака. Кухонное оборудование для летних и зимних условий.	3	2	1
6.	08.10		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.	3	0	3
7.	15.10		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.	3	0	3
					1	0	1

			Подготовка к походу, путешествию	Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.	2	2	0
8.	22.10		Подготовка к походу, путешествию	Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Смотр готовности группы, его цели.	3	0	3
9.	29.10		Подготовка к походу, путешествию	Подготовка снаряжения.	3	0	3
10.	05.11		Подготовка к походу, путешествию	Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода.	2	0	2
			Подведение итогов туристского путешествия	Обработка собранных материалов.	1	1	0
11.	12.11		Подведение итогов туристского путешествия	Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Разбор действий каждого участника и группы в целом.	3	1	2
12.	19.11		Подведение итогов туристского путешествия	Отчеты ответственных за свою работу. Составление отчета о походе.	3	0	3
13.	26.11		Подведение итогов туристского путешествия	Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.	3	0	3

Общая и специальная физическая подготовка (18 ч.)

14.	03.12	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).	1	1	0
15.	10.12	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.	2	1	1
		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортивный массаж и его применение в процессе тренировок, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.	1	0	1
16.	17.12	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц шеи.	2	0	2
17.	24.12	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	0	3
18.	14.01	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формировании правильной осанки.	3	0	3
		Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формировании правильной осанки.	3	0	3
19.	21.01	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног.	3	0	3

Основы туристской подготовки (18 ч.)

20.	28.01		Обязанности членов туристской группы по должностям	Общие обязанности членов туристской группы по должностям Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.	3	2	1
21.	04.02		Обязанности членов туристской группы по должностям	Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.	3	0	3
22.	11.02		Обязанности членов туристской группы по должностям	Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.	3	0	3
23.	18.02		Обязанности членов туристской группы по должностям	Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эолог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.	3	0	3
24.	25.02		Обязанности членов туристской группы по должностям	Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.	3	0	3

25.	04.03	Обязанности членов туристской группы по должностям	Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.	3	0	3
-----	-------	--	--	---	---	---

Общая и специальная физическая подготовка (15 ч.)

26.	11.03	Общая физическая подготовка	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	3	0	3
27.	18.03	Общая физическая подготовка	Упражнения с отягощением.	3	0	3
28.	25.03	Общая физическая подготовка	Упражнения с сопротивлением.	3	0	3
29.	01.04	Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами.	3	0	3
30.	08.04	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты.	3	0	3

Основы туристской подготовки (18 ч.)

31.	15.04	Питание в туристском походе	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.	3	2	1
32.	22.04	Питание в туристском походе	Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.	3	0	3
33.	06.05	Питание в туристском походе	Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.	3	0	3

		Питание в туристском походе	Норма закладки продуктов.	1	0	1
34.	13.05	Техника и тактика в туристском походе	<p>Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.</p> <p>Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.</p> <p>Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.</p> <p>Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.</p> <p>Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.</p> <p>Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокоотравью, густому кустарнику.</p>	2	2	0
35.	20.05	Техника и тактика в туристском походе		3	2	1
36.	23.05	Техника и тактика в туристском походе		3	0	3
Всего 108 ч.						

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ
2 ГРУППЫ, второй год обучения**

№ п/п	Дата		Наименование темы	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	по плану	по факту			Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки (30 ч.)							
1.	05.09		Техника и тактика в туристском походе	Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.	3	0	3
2.	12.09		Техника и тактика в туристском походе	Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб»), самостраховка альпенштоком, короткие привалы).	3	0	3
3.	19.09		Техника и тактика в туристском походе	Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	3	0	3
4.	26.09		Техника и тактика в туристском походе	Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.	3	0	3

5.	03.10	Техника и тактика в туристском походе	Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.	2	0	2
		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.	1	1	0
6.	10.10	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.	3	1	2
7.	17.10	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.	2	0	2
		Туристские слеты и соревнования	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.	1	1	0
8.	24.10	Туристские слеты и соревнования	Основные разделы правил. Классификация соревнований. Выбор места проведения соревнований, размещение участников и судей, оборудование места соревнований.	3	1	2
9.	31.10	Туристские слеты и соревнования	Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.	3	0	3

10.	07.11		Туристские слеты и соревнования	Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований	3	0	3
Топография и ориентирование (24 ч.)							
11.	14.11		Топографическая и спортивная карта	Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	3	2	1
12.	21.11		Топографическая и спортивная карта	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.	1	0	1
13.	28.11		Компас. Работа с компасом	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2	2	0
13.	28.11		Компас. Работа с компасом	Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий.	3	0	3
14.	05.12		Компас. Работа с компасом	Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.	1	0	1

		Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.	2	1	1
15.	12.12	Измерение расстояний	Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	2	0	2
		Способы ориентирования	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	1	1	0
16.	19.12	Способы ориентирования	Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	3	1	2
17.	26.12	Способы ориентирования	Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	3	0	3
18.	09.01	Способы ориентирования	Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.	3	0	3

Общая и специальная физическая подготовка (15 ч.)

19.	16.01	Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты.	3	0	3
-----	-------	-----------------------------	----------------------------	---	---	---

20.	23.01	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики.	3	0	3
21.	30.01	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики.	3	0	3
22.	06.02	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика.	3	0	3
23.	13.02	Общая физическая подготовка	Лыжный спорт.	3	0	3

Топография и ориентирование (16 ч.)

24.	20.02	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки.	3	2	1
25.	27.02	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилищу.	3	0	3
26.	06.03	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	3	2	1
27.	13.03	Соревнования по ориентированию	Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.	3	0	3

28.	20.03		Соревнования по ориентированию	Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.	3	0	3
29.	27.03		Соревнования по ориентированию	Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.	1	0	1

Краеведение (20 ч.)

			Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Территория и границы родного края.	2	2	0
30.	03.04		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.	3	0	3
31.	10.04		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.	3	0	3
32.	17.04		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.	2	0	2
			Изучение района путешествия	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.	1	0	1
33.	24.04		Изучение района путешествия	Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.	3	0	3

34.	08.05	Изучение района путешествия	Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута.	3	0	3
35.	15.05	Изучение района путешествия	Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение	3	0	3
Общая и специальная физическая подготовка (3 ч.)						
36.	22.05	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости.	3	0	3
				Всего 108 ч.		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ
3 ГРУППЫ, третий год обучения**

№ п/п	Дата		Наименование темы	Краткое содержание учебного занятия	Количество часов		
	по плану	по факту			Всего	Теория	Практика
Общая и специальная физическая подготовка (9 ч.)							
1.	07.09		Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты.	3	0	3
2.	14.09		Специальная физическая подготовка	Упражнения со скакалкой.	3	0	3
3.	21.09		Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости и прыгучести.	3	0	3
Краеведение (8 ч.)							
4.	28.09		Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	3	0	3
5.	05.10		Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.	3	0	3

6.	12.10	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Редкие и охраняемые растения и животные своего края.	2	0	2
Основы гигиены и первая доврачебная помощь (7 ч.)						
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.	1	1	0
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.	2	0	2
7.	19.10	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.	1	1	0
		Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.	2	0	2
8.	26.10	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.	1	1	0

Общая и специальная физическая подготовка (12 ч.)

9.	02.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.	3	0	3
10.	09.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).	3	0	3
11.	16.11	Специальная физическая подготовка	Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).	3	0	3
12.	23.11	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.	3	0	3

Основы гигиены и первая доврачебная помощь (13 ч.)

13.	30.11	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспokoящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.	3	2	1
14.	07.12	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.	3	0	3

15.	14.12	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.	1	0	1
		Приемы транспортировки пострадавшего	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела.	2	1	1
16.	21.12	Приемы транспортировки пострадавшего	Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплевных лямок.	3	0	3
17.	28.12	Приемы транспортировки пострадавшего	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	1	0	1

Специальная подготовка (59 ч.)

		Экстремальные ситуации в природной среде	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	2	2	0
18.	11.01	Экстремальные ситуации в природной среде	Опасности в туризме: субъективные и объективные.	3	3	0
19.	18.01	Экстремальные ситуации в природной среде	Факторы выживания в природных условиях.	3	1	2
20.	25.01	Экстремальные ситуации в природной среде	Стрессоры выживания.	1	0	1
		Психологические основы выживания в природных условиях	Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.	2	2	0

21.			Психологические основы выживания в природных условиях	Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания.	1	1	0
	01.02		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания.	2	2	0
22.	08.02		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте.	3	3	0
23.	15.02		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - определение направления выхода; ориентирование.	3	0	3
24.	22.02		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - поиск и приготовление пищи.	3	0	3
25.	01.03		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - выход к населенному пункту.	3	0	3
26.	15.03		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - сооружение временного жилища.	3	0	3
27.	22.03		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - способы добычи огня.	3	0	3

28.	29.03		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - подача сигналов бедствия.	3	0	3
29.	05.04		Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде - обеспечение питанием и водой.	2	0	2
30.	12.04		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	История создания движения.	1	1	0
31.	19.04		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Его цели и задачи.	3	3	0
32.	26.04		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Соревнования «Школа безопасности».	3	0	3
33.	03.05		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».	3	0	3
34.	10.05		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».	3	0	3
35.	17.05		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Основные разделы правил.	3	0	3
36.	24.05		Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	Виды соревнований.	3	0	3
				Виды соревнований.	3	0	3
Всего 108 ч.							

Способы фиксации результатов:

- протоколы соревнований (результаты участия в соревнованиях),
- сводный бланк результатов зачета.

Формы подведения итогов реализации программы

- зачёты по разделам программы;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по туризму.

Диагностические карты к программе приведены в приложении №1.

Контроль освоения программы

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля	Примечание
Промежуточный	Соревнования по ориентированию и туризму	В течение года	
Промежуточный	Зачеты после каждого раздела программы	В соответствии с календарно-тематическим планированием	