

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристского клуба «Азимут» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 23 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании» в Российской Федерации.
2. Закон Республики Бурятия «Об образовании» от 13.12.2013 г. № 240 – V.
3. Концепция развития дополнительного образования детей на 2015 -2020 годы в Российской Федерации.
4. План мероприятий в РФ на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено 26.06.2012 г. № 504.
9. Образовательная программа МБУ ДО ЗЦДЮТ на 2016 – 2019 учебные годы.
10. Устав МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ» на 2016 – 2019 учебные годы.
11. Приказ по ЗЦДЮТ «О требованиях к разработке образовательных программ педагогов» Центра от 15.01.2011 г. № 41. В редакции 2017 года.
12. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Министерство образования и науки РФ от 11.12..2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
13. Положение о системе оценки качества образования в Заиграевском Центре детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
14. Муниципальное задание Администрации МО «Заиграевский район» Заиграевскому Центру детского и юношеского творчества на 2016 – 2017 учебный год.
15. Другие локальные акты Заиграевского Центра детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
16. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Утвержден 30 ноября 2016 г. № 11.
17. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» по основному направлению стратегического развития Республики Бурятия «Образование». Утвержден 27 июля 2017 г. № 441-Р.
18. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр ДЮТик», г. Москва 2015год.
19. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «маршрут») утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2013 г. № 571, (регламент).
20. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «дистанция») утверждены приказом Министерства спорта России от 22.07.2013 г. № 571, (регламент).
21. Приказ №293 от 13.07.1992 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (приложение 1).
22. Приказ от 18 сентября 2014 г. Министерства спорта «Требования к получению разрядов».

Туризм предоставляет уникальную возможность глубже и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием родного края, своей страны и других государств, пробудить у воспитанников чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов.

Считаю, что привлекательность системы дополнительного образования детей – в его непохожести на школу – обязательную среду обитания современного ребенка. В системе дополнительного образования детей, сочетаются различные виды деятельности: обучение, общение, занятие «любимым делом», отдых, развлечение, творчество. Его образовательное пространство – самая благоприятная сфера для самореализации воспитанников. В условиях детского туристического клуба легко сочетать групповые, массовые и индивидуальные формы работы.

Актуальным в моей педагогической деятельности является вопрос здоровья воспитанников, их социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие которые определяются окружающей средой. Для моих воспитанников этой средой, является туристический клуб МБОУ ДОД ЗЦДЮТ, т.к. более 50 % свободного от учебы времени они проводят в нем. Считаю, что именно коллективные походы, поездки, экскурсии дают возможность моим воспитанникам повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира. В условиях модернизации образования туризм для воспитанников важен как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов после уроков. Традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Содержанием туризма является ожидаемый результат:

- а) радостные переживания (эмоциональность);
- б) любопытная, полезная информация (познавательность);
- в) укрепление здоровья,
- г) физическое развитие;
- д) яркие впечатления (восприятие);
- е) разного рода полезные умения, навыки.

Детско-юношеский туризм является одной из эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни воспитанников, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. Поэтому можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский туризм – важный способ передачи моим воспитанникам накопленного жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностной ориентации, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Занятия туризмом - очень многообразна по формам работа:

- походы в разных видах туризма (пешие, лыжные), разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности, местные и дальние, пешие и транспортные экскурсии;
- туристские слеты, сборы, разные виды туристских соревнований;
- турлагерь.

Доминантой формой в моей практике работы является туристический поход, так как только походы в их собственном разнообразии видов обладают наиболее широким набором потребительских свойств и с педагогической точки зрения являются наиболее комплексным средством воспитательного воздействия.

Цель моей профессиональной деятельности представляет собой поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Основные задачи:

- создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни, через основы туристских знаний;
- выработать определенные умения и навыки;
- формирование экологической культуры и толерантности;
- развивать физические качества;
- привить любовь к самостоятельным занятиям туризмом.

Мною создана программа дополнительного образования детей «Юниор» туристского клуба «Азимут» на основании программ для системы дополнительного образования детей. Авторы: И.А. Дрогов, Юные туристы-спасатели. – М., ЦДЮТиК., 2004.; Программы дополнительного образования

учащихся республиканского центра детско-юношеского туризма и краеведения. – Улан-Удэ: Издат-во «Бэлиг», 2002.

В разработанную мною программу был включен как теоретический, так и практический материал. Программа интегрирована по содержанию и включает информацию различных областей знаний (туризма, медицины, экологии, краеведения, истории, географии, физической культуры). Знания и практические умения, приобретенные воспитанниками на занятиях, носят прикладной характер и могут использоваться воспитанниками достаточно широко в повседневной жизни.

Обучение в туристском клубе «Азимут» организуется на добровольных началах всех сторон: детей, родителей, педагога. Психологическая атмосфера нетрадиционных форм учебных занятий носит неформальный характер. Также содержание программы сформировано на взаимодействии Заиграевского района (воспитанники участвуют в соревнованиях и семинарах районного уровня), Республики Бурятия (участвуют в соревнованиях, семинарах, конференциях и туристских слетах республиканского уровня) и Российской Федерации (по возможности участвуют в российском туристском слете, проектах и семинарах). Что способствует развитию и совершенствованию туристских навыков.

Важнейшим сектором успеха при проведении занятий по туризму во всех возрастных группах являются игровые и соревновательные моменты. Именно соревновательные моменты для абсолютного большинства воспитанников оказываются тем положительным раздражителем, которые запускают в работу эмоциональную сферу ребенка и вовлекает его в многовариативную двигательную деятельность. Движение плюс эмоции, снимают многочисленные стрессы, оказывают благотворное влияние на обмен веществ, тренируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, одновременно развивая и совершенствуя мышечный и опорно-двигательный аппарат. В процессе игры или соревнования складываются условия для закаливания ребят посредством естественных природных факторов, повышается уровень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, оптимизируется подвижность нервных процессов, что приводит к увеличению умственной деятельности детей.

В соревновании или игре ребенок любого возраста обязательно раскрывает основные черты своего характера. Здесь можно выделить среди ребят, как прирожденных лидеров, так и детей, которым необходимо преодолеть в себе чувство страха, неловкости, неуверенности. Поэтому создание комфортных условий – для каждого ребенка. В процессе незаметно для детей происходит их саморазвитие, самовоспитание. Во время занятия ребята охотно идут навстречу педагогу, стремясь к взаимодействию соревновательного или игрового результата.

Основное преимущество соревновательной или игровой деятельности состоит в том, что в процесс ребенок всегда вступает добровольно.

Подвергая анализу те или иные затруднения, возникающие в педагогической деятельности, я прихожу к **выводу**, что большинство из них носит субъективный характер и связаны с проблемами, продолжающимися всю жизнь углубления в свою профессию, постановки перед собой все более сложных задач.

Слагаемые успеха

Для реализации этих задач нужны:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- хорошая материальная база;
- хорошая программа и ее планирование.

Но самое главное – желание видеть своих воспитанников здоровыми и счастливыми.

Целью работы туристического кружка являются подготовка участников команд групп А и Б к соревнованиям по туристическому многоборью, помощников руководителей походов, а также формирование у детей любви к природе, навыков здорового образа жизни.

Создание учебных групп начинается примерно с 4-5 – го класса. Ребята проходят теоретическую подготовку, знакомятся с историей края, основами топографии и походной жизни, учатся преодолевать естественные препятствия без туристического снаряжения и постигают азы походной жизни с использованием туристического снаряжения (палатки, обвязки и т.д.), участвуют в соревнованиях, походах выходного дня.

К 6-му классу ученики участвуют в соревнованиях по классу Б, используя системы, обвязки, в туристическом многоборье на контрольно-туристическом маршруте (ориентирование, лично-командная и командная техника пешеходного туризма), а также в походах.

С 8-го класса сильнейшие воспитанники составляют костяк группы А: участвуют в многодневных и категорийных походах и в соревнованиях по туристическому многоборью в группе А (самонаведение всех переправ), а наиболее подготовленные, занимающиеся в туристическом клубе, работают помощниками руководителя.

Занятия с юными туристами организуются круглогодично: при хорошей погоде в теплое время года – на тренировочной базе, в осенне-зимний период – в спортивном зале. Хороший результат дают занятия на специально приспособленных для занятий по ориентированию и освоению туристической техники полигонах с естественными препятствиями.

Процесс занятия во многом зависит от доброжелательности, спокойствия, уравновешенности педагога. Внимательно выслушиваю мнение воспитанников и предлагаю разобраться во всем вместе, в результате чего воспитанник приходит к правильному решению без давления со стороны педагога. В ходе занятия предполагается движение педагога навстречу воспитанникам, а воспитанников друг к другу. На протяжении всего занятия подчеркиваю важность поставленных задач. В конце занятия подводятся итоги учебного процесса. Воспитанники охотно разбирают свои действия на занятии, делают выводы, анализируют свое состояние.

Можно сделать **вывод**, что данная форма занятия позволяет организовать равноправное общение, создать благоприятный психологический климат и атмосферу сотрудничества.

Материально-техническая база туристского клуба «Азимут», информационное и учебно-методическое обеспечение соответствует целям, задачам обучения и развития воспитанников.

Средства обучения, используемые на занятиях по туризму:

- наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, тренировочной базы (занятия по туризму проводятся на базе Заиграевской средней общеобразовательной школы, в спортивном зале и на стадионе, а также расположена учебно-тренировочная база в лесном массиве, которая используется в теплое время года или парковая зона);
- обеспечение инвентарем и оборудованием по всем разделам программы;
- обеспечение наглядными пособиями (комплекты спортивных карт, планшеты с изображением туристских узлов и др.);
- обеспечение дидактическим материалом (карточки-задания, тесты, инструкции по безопасности и др.);
- дополнительная литература, учебники разных авторов, методические разработки по туризму;
- специализированное туристское оборудование (компасы, веревки разного диаметра, карабины, жюмары, спусковые устройства, страховочные системы, палатки, костровое снаряжение, туристские коврики, туристские спальники, медицинская аптечка, туристские рюкзаки).

В течение всего учебного процесса отслеживается рейтинг воспитанников участия в соревнованиях. Мероприятия по туризму районного и республиканского масштаба освещаются в районной газете «Вперед». Ежегодно проводятся семинары и учебно-практические занятия между турорганизаторами, а также детьми. Проводятся совместные тренировки сильных команд с более слабыми командами. Туризм введен в районную спартакиаду школьников как отдельный зачетный вид.

В начале, в середине и в конце учебного года принимаю тестирование туристских умений и навыков воспитанников. Анализирую эти данные, провожу корректировку в программе на следующий учебный год для каждой группы.

В своей деятельности уделяю внимание не только сильным, физически крепким воспитанникам, которые легко справляются с любыми нагрузками, и у которых поощряю дальнейшее стремление к развитию и совершенствованию туристских умений и навыков, но и тем, кто физически слабее.

Владею современными образовательными технологиями обучения и развития, методиками диагностики и мониторинга и эффективно использую их в практической деятельности. Имею стабильные результаты освоения воспитанниками общеразвивающей образовательной программы. Разнообразие форм и приемов активизации мыслительной деятельности позволяют добиваться позитивной динамики в обучении детей. Вношу личный вклад в повышение качества образования через совершенствование методов обучения и воспитания.

Важной формой повышения профессионального мастерства является самообразование, большую информационную поддержку которого оказывают журнал «Внешкольник», «Дополнительное образование», газета «Спорт в школе», специальная литература, Интернет, Институт повышения квалификации работников образования, Республиканский ЦДЮТК.

Свой опыт работы представляю на заседаниях методических объединений, семинарах по туризму районного и республиканского уровня. Вхожу в состав организационного комитета по туризму в районе и республике. Являюсь руководителем команды Заиграевского района ежегодного республиканского

туристического слета и «Школа безопасности». За последние три года команда учителей и педагогов Заиграевского района является призером республиканского туристического слета учителей и педагогов дополнительного образования. В этом году участвовала в составе команды РБ на 24 Всероссийском туристском слете педагогов города Красноярска.

Целью программы является: формирование у детей, как у будущих граждан, ответственного отношения к природе, активной жизненной позиции; развитие способности к адаптации в социальной и природной среде; развитие навыков межличностного взаимодействия; оздоровление как психофизическое восстановление и развитие воспитанников через занятия туризмом.

Задачи:

- дать знания воспитанникам в объеме начальной туристской подготовки и азы спортивного ориентирования;
- обучить основам безопасности жизнедеятельности в природной среде;
- научить ребенка, осмысленно передвигаться по местности, способствовать волевой и эмоциональной сферы;
- формировать у воспитанников понимания взаимосвязей в природе, развитие окружающего мира, осознания необходимости бережного отношения к природе, места человека в ней;
- способствовать воспитанию достойного члена общества с активной жизненной позицией.

Программа туристского клуба рассчитана на учащихся 4 -10 классов и предусматривает приобретения ими основных знаний о своём крае, техники и тактики туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристическому многоборью, спортивному ориентированию.

Для снятия эмоционального напряжения активно применяю игровые технологии, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием позволяет мне решить одновременно несколько различных задач:

- обеспечить психологическую разгрузку воспитанников;
- дать им сведения развивающего и воспитательного плана;
- побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Для решения учебно-воспитательных задач применяю фронтальный, индивидуальный и групповой методы, используя различные варианты нагрузок и отдыха.

Новизна программы заключается в том, что активный туризм и спортивное ориентирование – два близкие по форме и содержанию вида спорта. Поэтому занятия туризмом позволяют моим воспитанникам раскрыть не только физические, но и духовно-нравственные качества.

Для моих воспитанников туризм - способ (форма) активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенно образа жизни. А для меня - способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие. Спортивные задачи похода бывают выполнены, если мне удастся в течение всего срока сохранить хорошее физическое и духовное самочувствие всех участников в неосвоенной и порой весьма агрессивной среде походного обитания. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная моя реакция на желание воспитанника выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной или двигательной активности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – весь арсенал, которым я располагаю, стремясь раскрыть способности каждого ребенка. Неудача воспитанников на занятии, во время тренировок, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в кружке. Стараюсь поощрять стремление воспитанника к самоанализу, укрепляя его уверенность в собственных возможностях. В обстановке психологического комфорта работоспособность группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании занятия воспитанники покидают кабинет, спортзал, тренировочную площадку с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения воспитанников:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.);

- активные методы (воспитанники в роли педагога, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар.);

- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

Каждый педагог знает: для того, чтобы воспитанник усвоил новый материал, его нужно преподнести несколько раз. Психологи утверждают: даже самые умные и внимательные дети нуждаются в повторении пройденного материала, постоянному возвращению к нему, только тогда все уложится в голове.

Каждой части занятия соответствуют свои задачи.

По признаку решаемых задач я выделяю следующие типы занятий:

- 1) занятия освоения нового материала. Где я в основном использую словесные и наглядные методы. На этих занятиях, как правило, небольшая «моторная» плотность.
- 2) занятия закрепления и совершенствования полученного материала.
- 3) контрольные занятия, которые предназначены для определения уровня подготовленности воспитанников, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.
- 4) смешанные занятия, направленные на совместное решение задач, обучение техники туристского движения, воспитания туристских качеств, контроль над уровнем физической подготовленности.

Считаю, что чем большим числом приемов обучения я владею как педагог, тем богаче моя методическая копилка и тем лучше разнообразнее занятия. Эти приемы, основанные, на учете психологических особенностей ребят, все активнее входят в практику моей работы. Им придаю все большее значение: преподавание в стиле командования и сухого академизма приводит в «никуда» и даже заводит иногда в область отрицательных воздействий, поскольку не согласуется с потребностями воспитанников.

Приемы этой группы делятся на две категории.

Первая – это те, которые обусловлены возрастными особенностями личности воспитанников: их стремление к необычному, интересному, их особой душевной ранимости.

Вторая категория связана со становлением человека в каждом воспитаннике, в потребности ощущать себя личностью.

Все занятия туризмом проходят с учетом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей, уровня подготовленности и состояния здоровья воспитанников, используя индивидуальный и дифференцированный методы обучения.

Дифференциация осуществляется за счет того, что, предлагая воспитанникам одинаковый объем изучаемого материала, педагог ориентируется на разные уровни требования к его усвоению. Применение **разноуровневого и разновозрастного обучения** помогает достичь следующих целей:

Стартовый уровень: пробудить интерес к туристской деятельности путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями; получить первоначальные знания и умения в области спортивного туризма и ориентирования.

Базовый уровень: развивать устойчивый интерес к спортивному ориентированию и туризму; закрепить и совершенствовать полученные знания на стартовом уровне; способствовать развитию умений к самостоятельной и командной работе.

Продвинутый уровень: закрепить полученные знания в предыдущих уровнях; самостоятельная и командная работа, педагог выступает в роли помощника и судьи; подготовка воспитанников к выполнению более сложных задач и усвоение более сложного материала (н/р участие в Российских соревнованиях).

Технологию разноуровневого обучения провожу так: для воспитанников отвожу время, которое соответствует его личным способностям и возможностям, что позволяет усваивать задание. При этом группы формирую по типу (младшая, средняя, старшая).

- **технология адаптивной системы обучения**, работа командой предлагаю как одну из форм самостоятельной работы на занятии.

Воспитанники работают **в трех режимах:**

- совместно с педагогом;
- с педагогом и индивидуально;
- самостоятельно.

Часто в ходе занятия создается ситуация, когда воспитанникам необходимо проявить самопознание. Я, как педагог на занятии в этих случаях выступаю в роли дружеского советчика, помогающего направить сознание воспитанников в верное русло, тем самым проявляя эмоциональную поддержку. Я вижу,

слышу и понимаю каждого воспитанника, показывая свою личную заинтересованность в успешных результатах работы.

- **технология исследовательского обучения**, образовательный процесс осуществляю как поиск познавательных ориентиров. Воспитанники самостоятельно постигают понятия и идеи, а не получают их от меня в готовом виде.

- **технология игрового обучения**, в работе использую готовые, проработанные игры с прилагаемым учебно-дидактическим материалом. Использую нестандартные занятия, занятия – игры, занятия – соревнования, круговой и командной тренировки.

- **технология развивающего обучения** (опережающее обучение, высокий уровень теоретических знаний, разноуровневые творческие задания, частично-поисковая деятельность);

- **использование информационных технологий** (презентации к мероприятиям, создание тестовых заданий).

Огромную роль на занятиях играет **технология здоровьесберегающего обучения**. Так как считаю, что здоровье – это следствие и результат здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека. Основу нравственного аспекта здоровья ребенка составляет его отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Определяющее значение в структуре обеспечения здоровья имеет педагогический компонент, сущность которого состоит в формировании у ребенка с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни. Принцип сохранения и укрепления здоровья, связанный с педагогическим воздействием, является интегративным: его соблюдение обеспечивает ребенку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов своего организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни.

Мое взаимодействие с воспитанниками на занятиях обеспечивается на основе лично – ориентированного подхода, осуществления педагогической поддержки. Сотрудничество с воспитанниками организую путем использования таких форм работы, как работа в команде, группах, в парах, постановки проблемных задач.

- **технология лично-ориентированного обучения** (использование проблемных творческих заданий с учетом индивидуальных способностей воспитанников, применение заданий, позволяющих воспитаннику самому выбирать тип, вид, форму материала). Лично-ориентированное занятие позволяет ярко проявить себя не только воспитаннику, но и педагогу. Я выступаю на занятии в качестве наставника, стремящегося к сотрудничеству с воспитанниками. На протяжении всего занятия прослеживается диалогическое общение, хорошо видно сотрудничество воспитанников между собой. Я, как педагог обращаюсь к воспитанникам по имени, приветствуется в учебном процессе свободное выражение своего мнения без опасения критики. С моей стороны проявляется доброжелательность, спокойствие, уравновешенность. Все это создает благоприятный психологический климат на занятии.

Анализ моей работы показывает то, что атмосфера на занятии непринужденная, то само собой невозможно обойтись без различных, в том числе и диалоговых, форм общения на протяжении всего занятия. Воспитанники мне задают вопросы, решают задачи, предлагают свои варианты решения, обсуждают проблему и, в конце концов, приходят к какому-то определенному мнению. В ходе занятия, общаясь с воспитанниками, уточняю для себя, что воспитанниками усвоено прочно, а над чем следует поработать на следующих занятиях; у каких воспитанников сформировано стремление к сотрудничеству, а какие предпочитают решать задачи в одиночку.

Наличие у меня представлений о сущности, строении и структуре лично-ориентированного подхода позволяет мне более целенаправленно и эффективно моделировать и строить в соответствии с данной ориентацией и конкретные учебные занятия и воспитательные мероприятия, более результативно обеспечивать и поддерживать процессы самосовершенствования личности ребенка, развития его субъективности и индивидуальности.

Во время занятий контролирую соблюдение воспитанниками правил техники безопасности при выполнении заданий, учу следить за своим самочувствием. Большое внимание отвожу на развитие физических качеств. Ведь быстрота, ловкость, сила и выносливость необходимы каждому человеку, эти качества тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Обучая детей, широко использую

слово и показ, что играет важнейшую роль в формировании знаний. На своих занятиях обеспечиваю максимальную занятость всех учащихся и продуктивность их работы (выполнение заданий в предусмотренном объеме и с нужными результатами), безопасность, порядок и дисциплину. Стараюсь

на каждом занятии совмещать активные и пассивные виды деятельности, для наибольшего закрепления полученного материала.

На занятиях большое внимание уделяю следующим аспектам:

- развитие двигательных навыков;
- вопросам личной гигиены;
- безопасности;
- оказанию первой доврачебной помощи;
- основам здорового образа жизни и основам экологии;
- правильному питанию;
- подвижным играм с дидактической направленностью;
- развитию морально-волевых качеств, дружбы, товарищества, взаимопомощи, взаимовыручки, командного духа.

Эффективность занятия зависит от правильно поставленной цели, организации.

В своей работе применяю следующие методы:

- словесный метод (рассказ, лекция);
- метод демонстрации (показ);
- метод упражнений (опробование).

Эти методы и приемы способствуют быстрому и правильному усвоению полученного материала.

Также использую методы проверки и оценки занятий:

- опроса (анкетирования);
- наблюдения;
- сдачи туристских «нормативов»;
- метод исправления ошибок.

**Учебный план
Первый год обучения
2017 – 2018 учебный год (4 классы)**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1 | Топография и ориентирование | 16 | 6 | 10 | опрос, индивид. задание, прохождение мини-маршрута |
| 2 | Основы техники туризма | 16 | 4 | 12 | опрос, индивид. проверка, мини/соревнования |
| 3 | Организация и подготовка тур. похода | 12 | 6 | 6 | опрос, мини/поход |
| 4 | Основы техники спортивного туризма в помещении | 20 | 6 | 14 | опрос, норматив мини/соревнования |
| 5 | Основы доврачебной медицинской помощи | 14 | 4 | 10 | опрос/тест |
| 6 | Основы зимнего ориентирования | 18 | 8 | 10 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 7 | Основы техники пешеходного туризма | 18 | 6 | 12 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 8 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности | 8 | 4 | 4 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 9 | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 | опрос тест/викторина |
| 10 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 16 | 6 | 10 | мини/соревнования норматив, опрос |
| | Итого: | 144 | 52 | 92 | |

Содержание учебного плана первого года обучения.

Вводное занятие. Туризм – спорт и отдых. История туристских путешествий. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

Теория: Определение роли топографии и спортивного ориентирования. Что такое спортивное ориентирование и топография? Условные знаки. Карта, компас, план. Что такое легенда и ее применение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Что такое азимут? Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Масштаб карты и его значение.

Практика: Знать что такое карта, компас, условные знаки. Умение использовать условные знаки при ориентировании на местности и по карте. Умение пользоваться легендой и знать ее значение. Уметь изображать план стадиона, парка, местности. Определять стороны горизонта. Участвовать в соревнованиях. Общефизическая подготовка. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Уметь двигаться по азимуту, проходить азимутальные отрезки.

Раздел 2. Основы техники туризма.

Теория: Основы техники безопасности. Основы техники движения в туризме. Основы техники страховки и само страховки. Узлы их назначение и применение. Основные узлы. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Проводники. Узлы для само страховки.

Практика: Знание техники безопасности. Знание техники движения через препятствия. Умение организовать страховку и само страховку. Умение организовывать полиспас. Умение вязать узлы. Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Организация и подготовка туристского похода.

Теория: Организация путешествия. Правила и культура поведения в походе. Снаряжение групповое и личное. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Умение комплектовать групповое и личное снаряжение, его хранение и транспортировка. Знание организации бивака. Умение разводите и применять виды костров. Знание техники безопасности во время путешествия. Общефизическая подготовка. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Раздел 4. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория (6ч): Техника спортивного туризма. Основы техники альпинизма. Правила техники безопасности. Основы организации страховки. Преодоление искусственных препятствий. Основы стадионного туризма.

Практика (14ч): Умение надевания альпинистской страховочной системы (одинарной, сдвоенной). Знание и умение пользоваться туристским снаряжением. Умение проходить подъем, спуск, траверс, навесную переправу, маятник и т.д. Навыки скоростного прохождения дистанции. Общефизическая подготовка. Навыки стадионного туризма.

Раздел 5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: Умение определить вид кровотечения, переломов. Знать и организовывать средства транспортировки (взяка носилок, организация переноски в сидячем состоянии). Знание медицинских препаратов и умение комплектовать аптечку. Умение оказать помощь при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Знать и определять виды растений.

Раздел 6. Основы зимнего ориентирования.

Теория: Что такое зимнее ориентирование и чем оно отличается от летнего спортивного ориентирования. Правила техники движения на лыжах (классика, конек). Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего

ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Личное снаряжение для зимнего ориентирования (одежда, обувь и т.д.).

Практика: Знать правила соревнований по зимнему ориентированию. Знать и уметь пользоваться картой и компасом. Уметь сделать планшет. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка.

Раздел 7. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий. Классификация узлов и их применение. Работа и психология командной работы. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 8. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Теория: Характеристики дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности.

Практика: Знать классификацию дорожных знаков (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Знать правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Уметь проходить пожарную полосу препятствий. Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка.

Раздел 9. Туристские возможности родного края.

Теория: Родина моя – Бурятия, Заиграевский район. Туристские возможности. Особенности и достопримечательности. Особо охраняемые территории.

Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий.

Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Уметь применять тактику и технику в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка.

Календарный учебный график на 2017 – 2018 учебный год (4 классы)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|------------------------|------------------|--|--------------------|---------------------------|
| | сентябрь | 1 | | | | Набор детей в группы | кабинет | |
| | сентябрь | - | | | | Утверждение расписания | | |
| | сентябрь | 11 | | | | Распределение групп по часам | | |
| 1 | сентябрь | 13 | 13.00 – 15.00 | беседа | 2 | Вводное занятие. Основы туризма. | кабинет | опрос |
| 2 | сентябрь | 15 | 13.00 – 15.00 | лекция | 2 | Топография и ориентирование. | кабинет | опрос |
| 3 | сентябрь | 20 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Что такое карта, компас, азимут? | кабинет | опрос |
| 4 | сентябрь | 22 | 13.00 – 15.00 | беседа/лекция | 2 | Условные знаки топографических и спортивных карт. | кабинет | опрос |
| 5 | сентябрь | 27 | 13.00 – 15.00 | практическая работа | 2 | Условные знаки карт, их применение при чтении карты. ОФП. Мини-соревнования. | стадион | индивид. задание |
| 6 | сентябрь | 29 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Чтение карт с помощью легенды. ОФП. | стадион | прохождение мини-маршрута |
| 7 | октябрь | 4 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Чтение карт с помощью легенды. ОФП. | стадион | прохождение мини-маршрута |
| 8 | октябрь | 6 | 13.00 – 15.00 | самостоятельная работа | 2 | Ориентирование по карте-схеме парка, стадиона, лесной зоны. ОФП. | стадион, лес, парк | прохождение мини-маршрута |
| 9 | октябрь | 11 | 13.00 – 15.00 | лекция | 2 | Основы техники туризма | с/зал, стадион | опрос |
| 10 | октябрь | 13 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Правила безопасности. Основные узлы и их применение. ОФП. | с/зал, стадион | индивид. проверка |
| 11 | октябрь | 18 | 13.00 – 15.00 | работа по планшетам | 2 | Вспомогательные узлы. ОФП. | с/зал, стадион | индивид. проверка |
| 12 | октябрь | 20 | 13.00 – 15.00 | работа по карточкам | 2 | Узлы разного диаметра. ОФП. | с/зал, стадион | индивид. проверка |
| 13 | октябрь | 25 | 13.00 – 15.00 | работа по планшетам | 2 | Узлы одинакового диаметра. ОФП. | с/зал, стадион | индивид. проверка |
| 14 | октябрь | 27 | 13.00 – 15.00 | работа по планшетам | 2 | Проводники. ОФП. | с/зал, стадион | индивид. проверка |
| 15 | ноябрь | 1 | 13.00 – 15.00 | мини-зачет | 2 | Знание и применение узлов. ОФП. | с/зал, стадион | мини/соревнования |
| 16 | ноябрь | 3/8 | 13.00 – 15.00 | лекция/беседа | 2 | Организация и подготовка туристского похода | кабинет | беседа/опрос |
| 17 | ноябрь | 10 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Правила безопасности. Снаряжение личное и групповое | с/зал | самостоятельное задание |
| 18 | ноябрь | 15 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Привалы и ночлеги. Палатки. ОФП. | с/зал | норматив |
| 19 | ноябрь | 17 | 13.00 – 15.00 | демонстрация | 2 | Виды костров. Техника | с/зал | работа по |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | | | | | | безопасности при разведении костра. ОФП. | | карточкам |
| 20 | ноябрь | 22 | 13.00 – 15.00 | демонстрация | 2 | Разбивка бивака, постанова и сброс лагеря. ОФП. | с/зал | опрос |
| 21 | ноябрь | 24 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Выбор места бивака, организация кострища. ОФП. | лесной массив | мини/поход |
| 22 | ноябрь | 29 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Основы техники спортивного туризма в помещении | кабинет | опрос |
| 23 | декабрь | 1 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы техники альпинизма. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 24 | декабрь | 6 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Организация страховки и самостраховки. ОФП. | с/зал | норматив |
| 25 | декабрь | 8 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы вертикального подъема. ОФП. | с/зал | норматив |
| 26 | декабрь | 13 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы вертикального спуска. ОФП. | с/зал | норматив |
| 27 | декабрь | 15 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы вертикального подъема и спуска. ОФП. | с/зал | норматив |
| 28 | декабрь | 20 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы стадионного туризма. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 29 | декабрь | 22 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 30 | декабрь | 27 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 31 | декабрь | 29 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы скаладрома. ОФП. | с/зал | норматив |
| 32 | январь | 10 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП. | с/зал | мини/соревнования |
| 33 | январь | 12 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет | опрос |
| 34 | январь | 17 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения. | кабинет | опрос/тест |
| 35 | январь | 19 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП. | с/зал | индивид. проверка |
| 36 | январь | 24 | 13.00 – 15.00 | самостоятельная работа | 2 | Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 37 | январь | 26 | 13.00 – 15.00 | самостоятельная работа | 2 | Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. | с/зал | самостоятельное задание |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|---------------------|---|--|---------------------|-------------------------|
| | | | | | | ОФП. | | |
| 38 | январь | 31 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Оказание помощи пострадавшему (по заданному заболеванию). ОФП. | с/зал | мини/соревнования |
| 39 | февраль | 2 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Основы зимнего ориентирования | кабинет | опрос |
| 40 | февраль | 7 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Правила соревнований по зимнему ориентированию, техника безопасности | кабинет | опрос |
| 41 | февраль | 9 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований. Хранение, транспортировка. | кабинет | опрос |
| 42 | февраль | 14 | 13.00 – 15.00 | упражнение | 2 | Особенности зимней карты и зимнего ориентирования (отличие от летнего ориентирования) | кабинет | самостоятельное задание |
| 43 | февраль | 16 | 13.00 – 15.00 | демонстрация | 2 | Основы движения на лыжах коньковым шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 44 | февраль | 21 | 13.00 – 15.00 | демонстрация | 2 | Основы движения на лыжах классическим шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 45 | февраль | 23 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Чтение карты по зимнему ориентированию, изготовление планшета. ОФП. | лесной массив | самостоятельное задание |
| 46 | февраль | 28 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | ОФП. Техника движения во время соревнований | лесной массив | самостоятельное задание |
| 47 | март | 2 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Зимнее ориентирование как вид спорта. ОФП. | лесной массив | самостоятельное задание |
| 48 | март | 7 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Основы техники пешеходного туризма | кабинет | опрос |
| 49 | март | 9 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы многоборья. ОФП. | кабинет | опрос |
| 50 | март | 14 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Организация страховки и самостраховки. Узлы и их применение. | кабинет | опрос |
| 51 | март | 16 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы навесной переправы. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 52 | март | 21 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы подъема, траверса, спуска. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 53 | март | 23 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы переправы по бревну, | лесной | мини/соревнования |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|---------------|---------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| | | | | | | качающемуся бревну. ОФП. | массив-с/зал | я |
| 54 | март | 28 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы переправы через брод. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 55 | март | 30 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Основы переправ через ров, гать, кочки, мятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 56 | апрель | 4 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 57 | апрель | 6 | 13.00 – 15.00 | лекция | 2 | Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности | кабинет | опрос |
| 58 | апрель | 11 | 13.00 – 15.00 | мини-игра | 2 | Знаки дорожного движения | с/зал | самостоятельное задание |
| 59 | апрель | 13 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Правила пожарной безопасности. ОФП. | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 60 | апрель | 18 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Правила пожарной безопасности, правила дорожного движения. ОФП. | пожарная часть, улица | мини/соревнования |
| 61 | апрель | 20 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Туристские возможности родного края. | кабинет | опрос |
| 62 | апрель | 25 | 13.00 – 15.00 | беседа/лекция | 2 | Знания о родном крае | кабинет | опрос |
| 63 | апрель | 27 | 13.00 – 15.00 | беседа/лекция | 2 | Викторина по родному краю | кабинет | опрос/тест |
| 64 | май | 2 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Техника и тактика спортивного ориентирования | кабинет | опрос |
| 65 | май | 4 | 13.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 2 | Условные знаки, легенда. ОФП | с/зал, стадион | опрос |
| 66 | май | 9 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Расчет и определение маршрута движения, техника безопасности. | с/зал, стадион | самостоятельное задание |
| 67 | май | 11 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут». ОФП. | лесной массив | самоанализ |
| 68 | май | 16 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Ориентирование в заданном направлении. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 69 | май | 18 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Ориентирование по выбору. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 70 | май | 23 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Ночное ориентирование. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 71 | май | 25 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Ориентирование, туристская | лесной | самостоятельное |

| | | | | | | | | |
|-----------------|-----|----|---------------|------------|---|---|--------------|----------------------|
| | | | | | | техника, подготовка к турслету. ОФП. | массив-с/зал | задание |
| 72 | май | 30 | 13.00 – 15.00 | тренировка | 2 | Ориентирование, туристская техника, подготовка к турслету. ОФП. | массив-с/зал | командные задания |
| Итого: 144 часа | | | | | | | | |

**Учебный план
Первого года обучения
2017 – 2018 учебный год (5 классы)**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1 | Топография и ориентирование | 16 | 6 | 10 | опрос, индивид. задание, прохождение мини-маршрута |
| 2 | Основы техники туризма | 16 | 4 | 12 | опрос, индивид. проверка, мини/соревнования |
| 3 | Организация и подготовка тур. похода | 12 | 6 | 6 | опрос, мини/поход |
| 4 | Основы техники спортивного туризма в помещении | 20 | 6 | 14 | опрос, норматив мини/соревнования |
| 5 | Основы доврачебной медицинской помощи | 14 | 4 | 10 | опрос/тест |
| 6 | Основы зимнего ориентирования | 18 | 8 | 10 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 7 | Основы техники пешеходного туризма | 18 | 6 | 12 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 8 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности | 8 | 4 | 4 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 9 | Туристские возможности родного края | 4 | 2 | 2 | опрос тест/викторина |
| 10 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 16 | 6 | 10 | мини/соревнования норматив, опрос |
| | Итого: | 144 | 52 | 92 | |

Содержание учебного плана первого года обучения.

Вводное занятие. Основы спортивного и стадионного туризма. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

Теория: Определение роли топографии и спортивного ориентирования. Что такое спортивное ориентирование и топография? Условные знаки. Карта, компас, план. Что такое легенда и ее применение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Что такое азимут? Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Масштаб карты и его значение.

Практика: Знать что такое карта, компас, условные знаки. Умение использовать условные знаки при ориентировании на местности и по карте. Умение пользоваться легендой и знать ее значение. Уметь изображать план стадиона, парка, местности. Определять стороны горизонта. Участвовать в соревнованиях. Общефизическая подготовка. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Уметь двигаться по азимуту, проходить азимутальные отрезки.

Раздел 2. Основы техники туризма.

Теория: Техника безопасности. Техника движения в туризме. Основы техники страховки и само страховки. Узлы их назначение и применение. Основные узлы. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Проводники. Узлы для само страховки.

Практика: Знание техники безопасности. Знание техники движения через препятствия. Умение организовать страховку и само страховку. Умение организовывать палиспас. Умение вязать узлы. Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Организация и подготовка туристского похода.

Теория: Правила и культура поведения в походе. Снаряжение групповое и личное. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Движение в походе: тактика и техника. Комплектование группового и личного снаряжения, его хранение и транспортировка. Знание организации бивака. Умение разводять и применять виды костров. Знание техники безопасности во время путешествия. Общефизическая подготовка. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Вязка страховочных узлов применяемых в походе.

Раздел 4. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория (6ч): Техника спортивного туризма. Основы техники альпинизма. Правила техники безопасности. Основы организации страховки. Преодоление искусственных препятствий. Основы стадионного туризма.

Практика (14ч): Знание и умение пользоваться туристским снаряжением. Умение проходить подъем, спуск, траверс, навесную переправу, маятник и т.д. Навыки скоростного прохождения дистанции. Общефизическая подготовка. Навыки стадионного туризма. Общефизическая подготовка. Преодоление скаладрома.

Раздел 5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотечений и переломов. Знать и организовывать средства транспортировки (вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии). Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

Раздел 6. Основы зимнего ориентирования.

Теория: зимнее ориентирование, отличие от летнего спортивного ориентирования. Правила техники движения на лыжах (классика, конек). Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Личное снаряжение для зимнего ориентирования (одежда, обувь и т.д.).

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему

ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка.

Раздел 7. Туристские возможности родного края.

Теория: История о Бурятии, Заиграевском районе, г.Улан-Удэ. Викторина о Байкале. Туристские возможности. Особо охраняемые территории. Краеведение в спортивном ориентировании.

Природоохранительная деятельность туристов.

Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий.

Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

Раздел 8. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Теория: Характеристики дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности.

Практика: Знать классификацию дорожных знаков (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Знать правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива). Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка.

Раздел 9. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий.

Классификация узлов и их применение. Работа и психология командной работы. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш, легенда.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год (5 классы)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|-------------------------|------------------|--|-------------------|---------------------|
| | сентябрь | 1 | | | | Набор детей в группы | кабинет | |
| | сентябрь | - | | | | Утверждение расписания | | |
| | сентябрь | 11 | | | | Распределение групп по часам | | |
| 1 | сентябрь | 12 | 14.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Вводное занятие. Туризм и его виды. | кабинет | опрос/беседа |
| 2 | сентябрь | 14 | 14.00 – 15.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Топография и ориентирование. | кабинет | опрос |
| 3 | сентябрь | 15 | 15.00 – 16.00 | упражнение | 1 | Карта, компас, азимут, план, схема, ориентир. | кабинет | опрос |
| 4 | сентябрь | 19 | 14.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Виды топографических и спортивных карт. | кабинет | опрос |
| 5 | сентябрь | 21 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Условные знаки карт, их применение при чтении карты. ОФП | лесной массив | норматив |
| 6 | сентябрь | 22 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Условные знаки спортивных и топографических карт. | с/зал | опрос |
| 7 | сентябрь | 26 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Мини-соревнования по спортивному ориентированию | с/зал, стадион | индивид. задание |
| 8 | сентябрь | 28 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Изучение условных знаков. Карта. | кабинет | норматив |
| 9 | сентябрь | 29 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Чтение карты с помощью легенды. ОФП. | с/зал, стадион | опрос |
| 10 | октябрь | 3 | 14.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Азимут, снятие азимута. | с/зал, стадион | опрос |
| 11 | октябрь | 5 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Ориентирование по карте-схеме парка, стадиона. ОФП | с/зал, стадион | опрос |
| 12 | октябрь | 6 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Ориентирование по карте-схеме парка, стадиона. ОФП | с/зал, стадион | опрос |
| 13 | октябрь | 10 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы техники туризма | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 14 | октябрь | 12 | 14.00 – 15.00 | упражнение | 1 | Правила безопасности. Основные узлы и их применение. ОФП | кабинет, с/зал | беседа |
| 15 | октябрь | 17 | 14.00 – 16.00 | работа по карточкам | 2 | Вспомогательные узлы. ОФП (работа по планшетам) | с/зал, кабинет | индивид. работа |
| 16 | октябрь | 19 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Участие в соревнованиях по | лесной | индивид. работа |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|-------------------------|---|--|-------------------|----------------------------|
| | | | | | | спортивному ориентированию | массив | |
| 17 | октябрь | 20 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Узлы разного диаметра. ОФП | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 18 | октябрь | 24 | 14.00 – 16.00 | беседа/ демонстрация | 2 | Узлы для связывания веревок разного диаметра. | с/зал, кабинет | норматив |
| 19 | октябрь | 26 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 20 | октябрь | 27 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Проводники. ОФП | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 21 | октябрь | 31 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Проводники. ОФП | с/зал | норматив |
| 22 | ноябрь | 2 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Знание и применение узлов. ОФП | с/зал, кабинет | норматив |
| 23 | ноябрь | 3 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Организация и подготовка тур. похода (правила и проведение) | с/зал, кабинет | норматив |
| 24 | ноябрь | 7 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Организация и подготовка тур. похода (правила и проведение) | с/зал кабинет | норматив |
| 25 | ноябрь | 9 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Правила безопасности. Снаряжение личное и групповое. | с/зал кабинет | норматив |
| 26 | ноябрь | 10 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Привалы и ночлеги. Палатки. ОФП | с/зал кабинет | самостоятельное задание |
| 27 | ноябрь | 14 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Привалы и ночлеги. Палатки (установка) | с/зал кабинет | норматив |
| 28 | ноябрь | 16 | 14.00 – 15.00 | лекция/беседа | 1 | Виды костров. Техника безопасности при разведении костра. ОФП | с/зал кабинет | норматив |
| 29 | ноябрь | 17 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Разбивка бивака, постановка и сброс лагеря. ОФП | с/зал кабинет | норматив |
| 30 | ноябрь | 21 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Разбивка бивака, постановка и сброс лагеря (палатка). ОФП | с/зал кабинет | мини/соревнования |
| 31 | ноябрь | 23 | 14.00 – 15.00 | беседа/ демонстрация | 1 | Выбор места бивака, организация кострища. ОФП | с/зал кабинет | опрос |
| 32 | ноябрь | 24 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал кабинет | норматив |
| 33 | ноябрь | 28 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал кабинет | норматив |
| 34 | ноябрь | 30 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал кабинет | норматив |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|---------------------------|---|---|------------------|----------------------------|
| 35 | декабрь | 5 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники альпинизма. ОФП. | с/зал | норматив |
| 36 | декабрь | 7 | 14.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Организация страховки и самоооаховки. ОФП | с/зал | норматив |
| 37 | декабрь | 8 | 14.00 – 15.00 | демонстрация | 1 | Организация страховки и самоооаховки. ОФП | с/зал | норматив |
| 38 | декабрь | 12 | 15.00 – 16.00 | демонстрация/ лекция | 2 | Основы вертикального подъема. ОФП. | с/зал | норматив |
| 39 | декабрь | 14 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Основы вертикального спуска. ОФП. | с/зал | норматив |
| 40 | декабрь | 15 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы вертикального подъема и спуска. ОФП. | с/зал | норматив |
| 41 | декабрь | 19 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы вертикального подъема и спуска. ОФП. | с/зал | норматив |
| 42 | декабрь | 21 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 43 | декабрь | 22 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 44 | декабрь | 26 | 15.00 – 16.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 45 | декабрь | 28 | 14.00 – 16.00 | практика | 1 | Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП. | с/зал | норматив |
| 46 | декабрь | 29 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы скалодрома. ОФП | с/зал | мини/соревнования |
| 47 | январь | 9 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Скоростная дистанция. Техника безопасности. Работа командой. | с/зал кабинет | норматив |
| 48 | январь | 11 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Вязка узлов, подготовка к соревнованиям. | с/зал кабинет | норматив |
| 49 | январь | 12 | 15.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 1 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет | опрос |
| 50 | январь | 16 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения. | кабинет | опрос/тест |
| 51 | январь | 18 | 14.00 – 15.00 | упражнение | 1 | Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП. | с/зал | индивид. проверка |
| 52 | январь | 19 | 15.00 – 16.00 | самостоятельная работа | 1 | Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 53 | январь | 23 | 14.00 – 16.00 | самостоятельная | 2 | Первая помощь при отравлении, | с/зал | самостоятельное |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|---------------------|---|---|---------------|-------------------------|
| | | | | работа | | утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП. | | задание |
| 54 | январь | 25 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Оказание помощи пострадавшему (по заданному заболеванию). ОФП. | с/зал | мини/соревнования |
| | январь | 26 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Оказание помощи пострадавшему (по заданному заболеванию). ОФП. | с/зал | мини/соревнования |
| 55 | январь | 30 | 14.00 – 16.00 | упражнение | 2 | Заболевания и травмы, техника оказания помощи. ОФП. | с/зал | индивид. проверка |
| 56 | февраль | 1 | 14.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 1 | Основы зимнего ориентирования | кабинет | опрос |
| 57 | февраль | 2 | 15.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 1 | Правила соревнований по зимнему ориентированию, техника безопасности | кабинет | опрос |
| 58 | февраль | 6 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований. Хранение, транспортировка. | кабинет | опрос |
| 59 | февраль | 8 | 14.00 – 15.00 | упражнение | 1 | Особенности зимней карты и зимнего ориентирования (отличие от летнего ориен-я) | кабинет | самостоятельное задание |
| 60 | | 9 | 15.00 – 16.00 | демонстрация | 1 | Особенности зимней карты и зимнего ориентирования (отличие от летнего ориен-я) | кабинет | самостоятельное задание |
| 61 | февраль | 13 | 14.00 – 16.00 | демонстрация | 2 | Основы движения на лыжах коньковым шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 62 | февраль | 15 | 14.00 – 15.00 | демонстрация | 1 | Основы движения на лыжах классическим шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 63 | февраль | 16 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Чтение карты по зимнему ориентированию, изготовление планшета. ОФП. | лесной массив | самостоятельное задание |
| 64 | февраль | 20 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | ОФП. Техника движения во время соревнований | лесной массив | самостоятельное задание |
| 65 | февраль | 22 | 14.00 – 15.00 | демонстрация | 1 | Основы движения на лыжах коньковым шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 66 | февраль | 23 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Зимнее ориентирование как вид спорта. ОФП. | лесной массив | самостоятельное задание |
| 67 | февраль | 27 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Мини-соревнования по зимнему ориентированию | лесной массив | самостоятельное задание |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|---------------|---------------------|---|--|---------------------|-------------------|
| 68 | март | 1 | 14.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 1 | Основы техники пешеходного туризма | кабинет | опрос |
| 69 | март | 2 | 15.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 1 | Основы техники пешеходного туризма | кабинет | опрос |
| 70 | март | 6 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы многоборья. ОФП. | кабинет | опрос |
| 71 | март | 8 | 14.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 1 | Организация страховки и самостраховки. Узлы и их применение. | кабинет | опрос |
| 72 | март | 9 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Основы навесной переправы. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 73 | март | 13 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы навесной переправы. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 74 | март | 15 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы подъема, траверса, спуска. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 75 | март | 16 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Основы подъема, траверса, спуска. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 76 | март | 20 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 77 | март | 22 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 78 | март | 23 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Основы переправы через брод. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 79 | март | 27 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Основы переправы через брод. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 80 | март | 29 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Основы переправ через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 81 | март | 30 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Основы переправ через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 82 | апрель | 3 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|---------------|---------------------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| 83 | апрель | 5 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП. | лесной массив-с/зал | мини/соревнования |
| 84 | апрель | 6 | 15.00 – 16.00 | лекция | 1 | Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности | кабинет | опрос |
| 85 | апрель | 10 | 14.00 – 16.00 | мини-игра | 2 | Знаки дорожного движения | с/зал | самостоятельное задание |
| 86 | апрель | 12 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Одевание боевой одежды | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 87 | апрель | 13 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Правила пожарной безопасности. ОФП. | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 88 | апрель | 17 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Правила пожарной безопасности, правила дорожного движения. ОФП. | пожарная часть, улица | мини/соревнования |
| 89 | апрель | 19 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Прохождение пожарной полосы | пожарная часть, улица | мини/соревнования |
| 90 | апрель | 20 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Прохождение пожарной полосы | пожарная часть, улица | мини/соревнования |
| 91 | апрель | 24 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Туристские возможности родного края. | кабинет | опрос |
| 92 | апрель | 26 | 14.00 – 15.00 | беседа/лекция | 1 | Знания о родном крае | кабинет | опрос |
| 93 | апрель | 27 | | беседа/лекция | 1 | Викторина по родному краю | кабинет | опрос/тест |
| 94 | май | 1 | 14.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 2 | Техника и тактика спортивного ориентирования | кабинет | опрос |
| 95 | май | 3 | 14.00 – 15.00 | лекция/демонстрация | 1 | Условные знаки, легенда. ОФП | с/зал, стадион | опрос |
| 96 | май | 4 | 15.00 – 16.00 | лекция/демонстрация | 1 | Условные знаки, легенда. ОФП | с/зал, стадион | опрос |
| 97 | май | 8 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Расчет и определение маршрута движения, техника безопасности. | с/зал, стадион | самостоятельное задание |
| 98 | май | 10 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию «Российский азимут». ОФП. | лесной массив | самоанализ |
| 99 | май | 11 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Ориентирование в заданном направлении. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 100 | май | 15 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Ориентирование в заданном | лесной | самостоятельное |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|---------------|------------|---|--|---------------------|-------------------------|
| | | | | | | направлении. ОФП. | массив-с/зал | задание |
| 101 | май | 17 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Ориентирование по выбору. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 102 | май | 18 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Ориентирование по выбору. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 103 | май | 22 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Ночное ориентирование. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 104 | май | 24 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Подготовка к туристскому слету. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 105 | май | 25 | 15.00 – 16.00 | тренировка | 1 | Подготовка к туристскому слету. ОФП. | массив-с/зал | командные задания |
| 106 | май | 29 | 14.00 – 16.00 | тренировка | 2 | Ориентирование, туристская техника. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 107 | май | 31 | 14.00 – 15.00 | тренировка | 1 | Ориентирование, туристская техника. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |

**Учебный план
Второго года обучения
2017 – 2018 учебный год (6,7,8 классы)**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1 | Топография и ориентирование | 30 | 7 | 23 | прохождение мини-маршрута, участие в соревнованиях |
| 2 | Основы техники туризма | 28 | 7 | 21 | опрос, индивид. проверка, соревнования |
| 3 | Организация и подготовка тур. похода | 10 | 4 | 6 | опрос, мини/поход |
| 4 | Основы техники спортивного туризма в помещении | 22 | 6 | 16 | опрос, норматив соревнования |
| 5 | Основы доврачебной медицинской помощи | 14 | 4 | 10 | опрос/тест |
| 6 | Основы зимнего ориентирования | 20 | 8 | 12 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 7 | Туристские возможности родного края | 14 | 6 | 8 | опрос/тест |
| 8 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности (в ШБ) | 24 | 12 | 12 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 9 | Основы техники пешеходного туризма (основы юного спасателя) | 22 | 6 | 16 | опрос тест/викторина |
| 10 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 24 | 12 | 12 | мини/соревнования норматив, опрос |
| | Итого: | 216 | 80 | 136 | |

Содержание учебного плана второго года обучения.

Вводное занятие. Спортивный и стадионный туризм. Виды туризма. Правила Школы Безопасности и многоборья. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка.

Раздел 1. Топография и ориентирование.

Теория: Топография и спортивное ориентирование. Условные знаки. Карта, компас, план, легенда. Основные направления. Движение по азимуту, его применение. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Масштаб карты и его значение.

Практика: Знать что такое карта, компас, условные знаки. Умение использовать условные знаки при ориентировании на местности и по карте. Умение пользоваться легендой и знать ее значение. Уметь изображать план стадиона, парка, местности. Определять стороны горизонта. Участвовать в соревнованиях. Общефизическая подготовка. Ориентирование карты по компасу. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Уметь двигаться по азимуту, проходить азимутальные отрезки.

Раздел 2. Основы техники туризма.

Теория: Техника безопасности. Техника движения в туризме. Техника страховки и само страховки. Узлы их назначение и применение. Основные узлы. Узлы для само страховки.

Практика: Знание техники безопасности. Знание техники движения через препятствия. Умение организовать страховку и само страховку. Умение организовывать палиспас. Умение вязать узлы. Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Организация и подготовка туристского похода.

Теория: Правила организации похода. Снаряжение групповое и личное. Требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Типы костров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Правила купания. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Тактика и техника. Комплектование группового и личного снаряжения. Знание организации бивака. Умение разводиться и применять виды костров. Знание техники безопасности во время путешествия. Общефизическая подготовка. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Вязка страховочных узлов применяемых в походе.

Раздел 4. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория (6ч): Техника спортивного туризма. Основы техники альпинизма. Правила техники безопасности. Основы организации страховки. Преодоление искусственных препятствий. Основы стадионного туризма.

Практика (14ч): Знание и умение пользоваться туристским снаряжением. Умение проходить подъем, спуск, траверс, навесную переправу, маятник и т.д. Навыки скоростного прохождения дистанции.

Общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка. Скаладром и стадионный туризм. Скоростное прохождение.

Раздел 5. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Травматизмы и заболевания. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотечений и переломов. Знать и организовывать средства транспортировки (вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии). Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

Раздел 6. Основы зимнего ориентирования.

Теория: Правила соревнований по зимнему ориентированию. Техника движения на лыжах (классика, конек). Техника безопасности. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования. Личное снаряжение для зимнего ориентирования (одежда, обувь и т.д.).

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка.

Раздел 7. Туристские возможности родного края.

Теория: История о Бурятии, Заиграевском районе, г.Улан-Удэ. Викторина о Байкале. Туристские возможности. Краеведение в спортивном ориентировании.

Практика: круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий. Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

Раздел 8. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Теория: Виды дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности.

Практика: Знать классификацию дорожных знаков. Знать правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.). Иметь навыки оказать помощь при ДТП.

Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива). Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка.

Раздел 9. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Безопасность в пешеходном туризме. Техника преодоления естественных препятствий.

Классификация узлов и их применение. Знание и применение специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.). Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка.

Раздел 10. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Знание правил соревнований по спортивному ориентированию. Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Знать виды ориентирования. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование.

Умение разрабатывать маршруты движения.

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год (6,7,8 классы)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|-------------------------|------------------|---|-------------------|---------------------|
| | сентябрь | 1 | | | | Набор детей в группы | кабинет | |
| | сентябрь | - | | | | Утверждение расписания | | |
| | сентябрь | 8 | | | | Распределение групп по часам | | |
| 1 | сентябрь | 12 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Вводное занятие. Туризм как вид спорта и выбор профессии. | кабинет | опрос/беседа |
| 2 | сентябрь | 13 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Топография и ориентирование. | кабинет | опрос |
| 3 | сентябрь | 14 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Карта, компас, азимут, план, схема, ориентир. | кабинет | опрос |
| 4 | сентябрь | 19 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Топографические и спортивные карты. | кабинет | опрос |
| 5 | сентябрь | 20 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях (правила) | лесной массив | норматив |
| 6 | сентябрь | 21 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Условные знаки карт. | с/зал | опрос |
| 7 | сентябрь | 26 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Рельеф на карте. Разработка маршрута движения по карте. | с/зал, стадион | индивид. задание |
| 8 | сентябрь | 27 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Виды ориентирования. Правила соревнований (чиповая система). Обязанности участников | кабинет | норматив |
| 9 | сентябрь | 28 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Определение сторон горизонта с помощью компаса и другими способами. | с/зал, стадион | опрос |
| 10 | октябрь | 3 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Азимут, снятие азимута. | с/зал, стадион | опрос |
| 11 | октябрь | 4 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Способы измерения расстояний на карте и на местности. | с/зал, стадион | опрос |
| 12 | октябрь | 5 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным предметам. | с/зал, стадион | опрос |
| 13 | октябрь | 10 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях. | лесной массив | норматив |
| 14 | октябрь | 11 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Чтение карт с помощью знаков. | с/зал, стадион | опрос |
| 15 | октябрь | 12 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Легенда, движение по легенде, подробному описанию пути. | с/зал, стадион | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|-------------------------|---|---|------------------|---------------------------|
| 16 | октябрь | 17 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Упражнения по чтению маршрута по карте. Знаки. Составление план - схемы парка, стадиона, лесной зоны. | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 17 | октябрь | 18 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники туризма | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 18 | октябрь | 19 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | лесной массив | соревнования/ норматив |
| 19 | октябрь | 24 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Виды узлов. Их назначение. Техника вязки | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 20 | октябрь | 25 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Узлы для связывания веревок разного диаметра. | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 21 | октябрь | 26 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 22 | октябрь | 31 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Основные и вспомогательные узлы, проводники | с/зал | норматив |
| 23 | ноябрь | 1 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | ОФП. Техника движения. Характеристики естественных препятствий. | с/зал, кабинет | норматив |
| 24 | ноябрь | 2 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Организация страховки и само страховки. ОФП. | с/зал | норматив |
| 25 | ноябрь | 7 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | ОФП. Правила техники безопасности. Правила соревнований. | с/зал | норматив |
| 26 | ноябрь | 8 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Техника преодоления естественных препятствий. ОФП. навесная переправа. | с/зал, парк, лес | норматив |
| 27 | ноябрь | 9 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Техника преодоления естественных препятствий. ОФП. Подъем, траверс, спуск. | с/зал, парк, лес | самостоятельное задание |
| 28 | ноябрь | 14 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | ОФП. Техника преодоления естественных препятствий: бревно, качающееся бревно, брод. | с/зал, парк, лес | норматив |
| 29 | ноябрь | 15 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | ОФП. Техника преодоления естественных препятствий. | с/зал, парк, лес | норматив |
| 30 | ноябрь | 16 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Применение узлов. Участие в соревнованиях по технике туризма | с/зал, парк, лес | норматив |
| 31 | ноябрь | 21 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП. | с/зал, парк, лес | мини/соревнования |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|-------------------------|---|---|------------------|-------------------------|
| 32 | ноябрь | 22 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП. | с/зал, парк, лес | мини/соревнования |
| 33 | ноябрь | 23 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Организация и подготовка тур. похода (правила и проведение) | кабинет | опрос |
| 34 | ноябрь | 28 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Безопасность при проведении похода. Экипировка и спец.снаряжение. | с/зал | норматив |
| 35 | ноябрь | 29 | 15.00 – 17.00 | мини-соревнования | 2 | Постановка и сборка палатки. Бивак, правила противопожарной безопасности. | с/зал | норматив |
| 36 | ноябрь | 30 | 15.00 – 17.00 | мини-соревнования | 2 | Постановка и сборка палатки. Бивак, правила противопожарной безопасности. | с/зал | норматив |
| 37 | декабрь | 5 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Типы костров, их применение. | с/зал | самостоятельное задание |
| 38 | декабрь | 6 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Комплектация рюкзака. Техника безопасности. | с/зал | опрос/тест |
| 39 | декабрь | 7 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал | опрос |
| 40 | декабрь | 12 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Техника альпинизма. ОФП. | с/зал | выездное занятие |
| 41 | декабрь | 13 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Организация страховки и самостраховки. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 42 | декабрь | 14 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Вертикальный подъем. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 43 | декабрь | 19 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Вертикальный спуск. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 44 | декабрь | 20 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Стадионный туризм. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 45 | декабрь | 21 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Наклонный подъем, параллельные перила. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 46 | декабрь | 26 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Наклонный спуск, параллельные перила. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 47 | декабрь | 27 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Основы скаладрома. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 48 | декабрь | 28 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Техника спортивного, стадионного туризма. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 49 | январь | 9 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Скоростная дистанция. Техника безопасности. Работа командой. | с/зал | мини/соревнования |
| 50 | январь | 10 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Подготовка к соревнованиям по | с/зал | мини/соревнования |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|-------------------------|---|---|------------------------|----------------------------|
| | | | | | | спортивному туризму. | кабинет | |
| 51 | январь | 11 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Спортивный туризм. Вертикальный подъем и спуск. | с/зал кабинет | мини/соревнования |
| 52 | январь | 16 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет | опрос |
| 53 | январь | 17 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Походная аптечка. Изучение медицинских препаратов. Лекарственные растения. | кабинет | опрос |
| 54 | январь | 18 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Виды кровотечений. Организация и транспортировка носилок. | с/зал | командная работа |
| 55 | январь | 23 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Заболевания и травмы, техника безопасности. ОФП. | с/зал | самостоятельное задание |
| 56 | январь | 24 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, оказание помощи. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 57 | январь | 25 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Первая помощь при отравлении, утоплении, тепловом ударе и т.д. ОФП. | лесной массив-с/зал | самостоятельное задание |
| 58 | январь | 30 | 16.00 – 17.00 | мини- соревнования | 1 | Организация и вязка носилок. ОФП. | лесной массив-с/зал | командная работа |
| 59 | январь | 31 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы зимнего ориентирования | с/зал | опрос |
| 60 | февраль | 1 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Соревнования по зимнему ориентированию, техника безопасности | с/зал | опрос |
| 61 | февраль | 6 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований. Хранение, транспортировка. | с/зал | опрос |
| 62 | февраль | 7 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Чтение карты для зимнего ориентирования. | с/зал, кабинет | опрос |
| 63 | февраль | 8 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Движение на лыжах коньковым шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 64 | февраль | 13 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Движение на лыжах классическим шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 65 | февраль | 14 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Попеременный и одновременный способ ходьбы на лыжах. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 66 | февраль | 15 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Повороты и торможение. Уступание лыжни во время соревнований, падения. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|-------------------------|---|--|-------------------|-------------------------|
| 67 | февраль | 20 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Спуски и подъемы. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 68 | февраль | 21 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | ОФП. Зимнее ориентирование. | стадион | мини/соревнования |
| 69 | февраль | 22 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Туристские возможности родного края | с/зал, кабинет | опрос |
| 70 | февраль | 27 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Природоохранительная деятельность туристов | с/зал, кабинет | опрос |
| 71 | февраль | 28 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Знания по родному краю | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 72 | март | 1 | 15.00 – 17.00 | упражнение | 2 | Подготовка к соревнованиям, вопросы по озеру Байкал | с/зал, кабинет | опрос/тест |
| 73 | март | 6 | 16.00 – 17.00 | упражнение | 1 | Вопросы по краеведению в спортивном ориентировании | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 74 | март | 7 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности (в ШБ) | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 75 | март | 8 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Правила дорожного движения, общие положения | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 76 | март | 13 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Обязанности водителей, пешеходов, пассажиров | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 77 | март | 14 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Предупреждающие знаки, информационные знаки, запрещающие знаки | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 78 | март | 15 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Знаки приоритета, предписывающие знаки | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 79 | март | 20 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Определение знаков и правила дорожного движения | улица | самостоятельное задание |
| 80 | март | 21 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Техника пожарной безопасности | с/зал, | самостоятельное задание |
| 81 | март | 22 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Одевание боевой одежды | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 82 | март | 27 | 16.00 – 17.00 | мини-соревнования | 1 | Пожарная полоса препятствий | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 83 | март | 28 | 15.00 – 17.00 | мини-соревнования | 2 | Пожарная полоса препятствий | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 84 | март | 29 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Одевание боевой одежды | пожарная часть | сдача норматива |
| 85 | апрель | 3 | 16.00 – 17.00 | мини-соревнования | 1 | Прохождение пожарной полосы командой | пожарная часть | сдача норматива |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|---------------|-------------------------|---|---|-------------------|-------------------------|
| 86 | апрель | 4 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники пешеходного туризма. ОФП (основы юного спасателя) | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 87 | апрель | 5 | 15.00 – 17.00 | упражнение | 2 | Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя. ОФП. | с/зал, стадион | самостоятельное задание |
| 88 | апрель | 10 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение при спасении пострадавшего | с/зал, стадион | самостоятельное задание |
| 89 | апрель | 11 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Навесная переправа, наведение с пострадавшим (полиспас). ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 90 | апрель | 12 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Подъем, траверс, спуск с пострадавшим. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 91 | апрель | 17 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Переправа по бревну, качающемуся бревну с пострадавшим. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 92 | апрель | 18 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Переправа через брод с пострадавшим. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 93 | апрель | 19 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Переправа через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 94 | апрель | 24 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 95 | апрель | 25 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Прохождение полосы препятствий с пострадавшим | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 96 | апрель | 26 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Прохождение полосы препятствий | стадион, лес | мини/соревнования |
| 97 | май | 1 | 16.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Техника и тактика спортивного ориентирования | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 98 | май | 2 | 15.00 – 17.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш. | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 99 | май | 3 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Подготовка к туристскому слету учащихся | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 100 | май | 8 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Ориентирование в заданном направлении | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 101 | май | 9 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Ориентирование по выбору | стадион, лес | самостоятельное задание |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|---------------|------------|---|--|--------------|-------------------------|
| 102 | май | 10 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 103 | май | 15 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Ночное ориентирование (командой) | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 104 | май | 16 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Условные знаки, разработка маршрута движения | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 105 | май | 17 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Азимутальный ход, выход на КП по азимуту | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 106 | май | 22 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Соревнования по спортивному ориентированию (районные) | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 107 | май | 23 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Соревнования «Российский азимут» | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 108 | май | 24 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Работа командой, выход по азимуту и легенде в маршруте выживания | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 109 | май | 29 | 16.00 – 17.00 | тренировка | 1 | Прохождение туристской полосы препятствий | стадион, лес | командная работа |
| 110 | май | 30 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Подготовка к туристскому слету | стадион, лес | командная работа |
| 111 | май | 31 | 15.00 – 17.00 | тренировка | 2 | Подготовка к туристскому слету | стадион, лес | командная работа |

**Учебный план
2017 – 2018 учебный год (9,10 классы)**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1 | Топография и ориентирование | 10 | 4 | 6 | прохождение мини-маршрута, участие в соревнованиях |
| 2 | Техника туризма | 10 | 2 | 8 | опрос, индивид. проверка, соревнования |
| 3 | Основы техники спортивного туризма в помещении | 8 | 2 | 6 | опрос, норматив соревнования |
| 4 | Основы доврачебной медицинской помощи | 8 | 2 | 6 | опрос/тест |
| 5 | Основы зимнего ориентирования | 8 | 2 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 6 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности | 8 | 2 | 6 | опрос тест/викторина |
| 7 | Основы техники пешеходного туризма | 10 | 4 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 8 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 8 | 2 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 9 | Итого: | 72 | 24 | 48 | |

Содержание учебного плана 2017 – 2018 учебный год (9,10 классы)

Вводное занятие. Виды туризма. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш.

1. Топография и ориентирование.

Теория: понятие о карте и компасе, плане, схеме. Азимут. Условные знаки карт. Легенда.

Практика: Изучение карт, компаса, условных знаков. Чтение карт. Участие в соревнованиях. Написание и чтение легенды (в маршруте выживания). Разработка маршрута. Общефизическая подготовка.

2. Техника туризма.

Теория: Основные принципы техники и тактики туризма. Узлы и их назначение.

Практика: Работа по карточкам. Вязка и применение узлов. Организация страховки и самостраховки.

Преодоление естественных препятствий. Наведение переправ. Отработка индивидуально и командой технических приемов.

3. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория: Техника и тактика. Правила альпинизма. Правила спортивного и стадионного туризма. Правила техники безопасности.

Практика: Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Прохождение скаладрома.

Умение работать на высоте от 6 до 13 метров. Участие в соревнованиях.

4. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотечений и переломов. Вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии.

Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

5. Основы зимнего ориентирования

Теория: Зимнее ориентирование как вид спорта. Правила техники движения на лыжах (классика, конек).

Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении.

Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Участие в соревнованиях.

6. Основы правил дорожного движения и пожарной безопасности

Теория: Определение дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности. Правила соревнований по пожарной безопасности и ПДД.

Практика: Различать и знать дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.).

Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива).

Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка. Работа в команде и участие в соревнованиях «Школы безопасности» и «Юного спасателя». Одевание костюма пожарника.

7. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности. Преодоление естественных препятствий. Применение узлов. Работа и психология командной работы. Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка. Участие в соревнованиях по всем видам туризма.

8. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш, легенда.

Практика: Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

**Календарный учебный график
2017 – 2018 учебный год (9,10 классы)**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|-------------------------|------------------|--|-------------------|-------------------------|
| 1 | сентябрь | 13 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Вводное. Виды туризма. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш | кабинет | опрос |
| 2 | сентябрь | 15 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Понятие о карте, плане, схеме. Компас и его применение. | с/зал, стадион | опрос |
| 3 | сентябрь | 20 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Применение компаса при чтении карт | кабинет | |
| 4 | сентябрь | 22 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Условные знаки карт. Легенда | стадион | самостоятельное задание |
| 5 | сентябрь | 26 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Условные знаки карт. Легенда | стадион | самостоятельное задание |
| 6 | сентябрь | 29 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Чтение карт. Написание и чтение легенды (в маршруте выживания). Разработка маршрута. | стадион | самостоятельное задание |
| 7 | октябрь | 4 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Участие в мини-соревнованиях соревнованиях. | лес | норматив |
| 8 | октябрь | 6 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Техника туризма | с/зал, кабинет | опрос |
| 9 | октябрь | 11 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Основные принципы техники и тактики туризма | с/зал | норматив |
| 10 | октябрь | 13 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Вязка и применение узлов | с/зал | норматив |
| 11 | октябрь | 18 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Основные принципы техники и тактики туризма | с/зал | норматив |
| 12 | октябрь | 20 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Вязка и применение узлов | с/зал | норматив |
| 13 | октябрь | 25 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Основные принципы техники и тактики туризма | с/зал | норматив |
| 14 | октябрь | 27 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Вязка и применение узлов | с/зал | норматив |
| 15 | ноябрь | 1 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Участие в соревнованиях. | лес | норматив |
| 16 | ноябрь | 3 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Преодоление естественных препятствий. Наведение переправ | стадион, лес | норматив |
| 17 | ноябрь | 8 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал, стадион | опрос |
| 18 | ноябрь | 10 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Техника спортивного туризма в помещении | кабинет, с/зал | норматив |
| 19 | ноябрь | 15 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Техника и тактика. Правила | с/зал, | норматив |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|---|---|----------------|----------|
| | | | | | | альпинизма | стадион | |
| 20 | ноябрь | 17 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Техника и тактика. Правила альпинизма | с/зал, стадион | норматив |
| 21 | ноябрь | 22 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Техника спортивного туризма в помещении | кабинет, с/зал | норматив |
| 22 | ноябрь | 24 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Техника и тактика. Правила альпинизма | с/зал, стадион | норматив |
| 23 | ноябрь | 29 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Техника и тактика. Правила альпинизма | с/зал, стадион | норматив |
| 24 | декабрь | 1 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Прохождение скаладрома. Умение работать на высоте | с/зал | норматив |
| 25 | декабрь | 6 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Прохождение скаладрома. Умение работать на высоте | с/зал | норматив |
| 26 | декабрь | 8 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Участие в соревнованиях (работа на время) | с/зал | норматив |
| 27 | декабрь | 13 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Участие в соревнованиях (работа на время) | с/зал | норматив |
| 28 | декабрь | 15 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Вертикальный подъем, спуск. ОФП | кабинет, с/зал | норматив |
| 29 | декабрь | 20 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет, с/зал | опрос |
| 30 | декабрь | 22 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет, с/зал | опрос |
| 31 | декабрь | 27 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка | с/зал | опрос |
| 32 | декабрь | 29 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка | с/зал | опрос |
| 33 | январь | 10 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Первая доврачебная помощь при переломах, ОФП. | кабинет, с/зал | опрос |
| 34 | январь | 12 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Виды кровотечений и переломов. Вязка носилок | с/зал | норматив |
| 35 | январь | 17 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Оказание помощи при несчастных случаях | кабинет, с/зал | норматив |
| 36 | январь | 19 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Заболевания и травмы, техника безопасности. | кабинет, с/зал | опрос |
| 37 | январь | 24 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Оказание помощи при несчастных случаях | кабинет, с/зал | норматив |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|---|---|-------------------|-------------------------|
| 38 | январь | 26 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Организация и вязка носилок. | кабинет, с/зал | норматив |
| 39 | январь | 31 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Организация и вязка носилок. | кабинет, с/зал | норматив |
| 40 | февраль | 2 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы зимнего ориентирования | с/зал | опрос |
| 41 | февраль | 7 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Специально личное снаряжение. Снаряжение для соревнований. Хранение, транспортировка. | с/зал | опрос |
| 42 | февраль | 9 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Чтение карты для зимнего ориентирования. | с/зал, кабинет | опрос |
| 43 | февраль | 14 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Движение на лыжах коньковым шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 44 | февраль | 16 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Движение на лыжах классическим шагом. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 45 | февраль | 21 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Попеременный и одновременный способ ходьбы на лыжах. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 46 | февраль | 23 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Повороты и торможение. Уступание лыжни во время соревнований, падения. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 47 | февраль | 28 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Спуски и подъемы. ОФП. | стадион | самостоятельное задание |
| 48 | март | 2 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | ОФП. Зимнее ориентирование. | стадион | мини/соревнования |
| 49 | март | 7 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Туристские возможности родного края | с/зал, кабинет | опрос |
| 50 | март | 9 | 16.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Природоохранительная деятельность туристов | с/зал, кабинет | опрос |
| 51 | март | 14 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Знания по родному краю | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 52 | март | 16 | 16.00-18.00 | упражнение | 2 | Вопросы по краеведению в спортивном ориентировании | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 53 | март | 21 | 17.00-18.00 | лекция/ демонстрация | 1 | Основы правил пожарной безопасности (в ШБ) | с/зал, кабинет | опрос/беседа |
| 54 | март | 23 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Техника пожарной безопасности | с/зал, | самостоятельное задание |
| 55 | март | 28 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Одевание боевой одежды | пожарная часть | самостоятельное задание |
| 56 | март | 30 | 16.00-18.00 | мини-соревнования | 2 | Пожарная полоса препятствий | пожарная часть | самостоятельное задание |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|---------------------|---|---|----------------|-------------------------|
| 57 | апрель | 4 | 17.00-18.00 | мини-соревнования | 1 | Прохождение пожарной полосы командой | пожарная часть | сдача норматива |
| 58 | апрель | 6 | 16.00-18.00 | лекция/демонстрация | 2 | Основы техники пешеходного туризма. ОФП (основы юного спасателя) | с/зал, кабинет | самостоятельное задание |
| 59 | апрель | 11 | 17.00-18.00 | упражнение | 1 | Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя. ОФП. | с/зал, стадион | самостоятельное задание |
| 60 | апрель | 13 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Навесная переправа, наведение с пострадавшим (полиспас). ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 61 | апрель | 18 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Подъем, траверс, спуск с пострадавшим. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 62 | апрель | 20 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Переправа по бревну, качающемуся бревну с пострадавшим. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 63 | апрель | 25 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Переправа через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз ромб. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 64 | апрель | 27 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП. | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 65 | май | 2 | 17.00-18.00 | лекция/демонстрация | 1 | Техника и тактика спортивного ориентирования | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 66 | май | 4 | 16.00-18.00 | лекция/демонстрация | 2 | Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш. | с/зал, стадион | опрос/беседа |
| 67 | май | 9 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Подготовка к туристскому слету учащихся | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 68 | май | 11 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Ориентирование в заданном направлении | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 69 | май | 16 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Ориентирование по выбору | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 70 | май | 18 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 71 | май | 23 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Ночное ориентирование (командой) | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 72 | май | 25 | 16.00-18.00 | тренировка | 2 | Соревнования по спортивному ориентированию (районные) | стадион, лес | самостоятельное задание |
| 73 | май | 30 | 17.00-18.00 | тренировка | 1 | Соревнования «Российский азимут» | стадион, лес | самостоятельное задание |

**Учебный план
для вечерней школы
2017 – 2018 учебный год**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Введение | 2 | 2 | | беседа |
| 1 | Топография и ориентирование | 10 | 4 | 6 | прохождение мини-маршрута, участие в соревнованиях |
| 2 | Техника туризма | 10 | 2 | 8 | опрос, индивид. проверка, соревнования |
| 3 | Основы техники спортивного туризма в помещении | 8 | 2 | 6 | опрос, норматив соревнования |
| 4 | Основы доврачебной медицинской помощи | 8 | 2 | 6 | опрос/тест |
| 5 | Основы зимнего ориентирования | 8 | 2 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 6 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности | 8 | 2 | 6 | опрос тест/викторина |
| 7 | Основы техники пешеходного туризма | 10 | 4 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 8 | Техника и тактика спортивного ориентирования | 8 | 2 | 6 | мини/соревнования норматив, опрос |
| 9 | Итого: | 72 | 24 | 48 | |

Содержание учебного плана занятий в вечерней школе

Вводное занятие. Виды туризма. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш.

1. Топография и ориентирование.

Теория: понятие о карте и компасе, плане, схеме. Азимут. Условные знаки карт. Легенда.

Практика: Изучение карт, компаса, условных знаков. Чтение карт. Участие в соревнованиях. Написание и чтение легенды (в маршруте выживания). Разработка маршрута. Общефизическая подготовка.

2. Техника туризма.

Теория: Основные принципы техники и тактики туризма. Узлы и их назначение.

Практика: Работа по карточкам. Вязка и применение узлов. Организация страховки и самостраховки.

Преодоление естественных препятствий. Наведение переправ. Отработка индивидуально и командой технических приемов.

3. Основы техники спортивного туризма в помещении.

Теория: Техника и тактика. Правила альпинизма. Правила спортивного и стадионного туризма. Правила техники безопасности.

Практика: Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Прохождение скаладрома.

Умение работать на высоте от 6 до 13 метров. Участие в соревнованиях.

4. Основы доврачебной медицинской помощи.

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка. Первая доврачебная медицинская помощь. Средства транспортировки пострадавшего. Виды лекарственных растений. Походная медицинская аптечка.

Практика: виды кровотечений и переломов. Вязка носилок, организация переноски в сидячем состоянии.

Знание медицинских препаратов и комплектование аптечки. Оказание помощи при утоплении, обмороке, солнечном и тепловом ударе и т.д. Общефизическая подготовка. Определение видов растений.

5. Основы зимнего ориентирования

Теория: Зимнее ориентирование как вид спорта. Правила техники движения на лыжах (классика, конек).

Правила техники безопасности. Правила использования снаряжения для зимнего ориентирования. Карта для зимнего ориентирования. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Попеременный и одновременный способ ходьбы. Техника поворотов на месте и в движении.

Спуски и подъемы. Падения в экстренных ситуациях (безопасность). Правила соревнований по зимнему ориентированию. Умение пользоваться картой и компасом, планшетом. Уметь кататься на лыжах и уступать лыжню. Иметь навыки ориентироваться в зимнем лесу. Общефизическая подготовка. Скоростное прохождение дистанции. Участие в соревнованиях.

6. Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности

Теория: Определение дорожных знаков. Правила поведения на дороге. Правила поведения во время движения команды. Правила безопасности. Правила пожарной безопасности. Правила соревнований по пожарной безопасности и ПДД.

Практика: Различать и знать дорожные знаки (предупреждающие, запрещающие и т.д.). Правила дорожного движения. Уметь переходить дорогу (командой, поодиночке, двигаться вдоль дороги и т.д.).

Иметь навыки оказать помощь при ДТП. Прохождение пожарной полосы препятствий (сдача норматива).

Иметь навыки сбивания предмета из пожарного ствола. Общефизическая подготовка. Работа в команде и участие в соревнованиях «Школы безопасности» и «Юного спасателя». Одевание костюма пожарника.

7. Основы техники пешеходного туризма.

Теория: Техника безопасности. Преодоление естественных препятствий. Применение узлов. Работа и психология командной работы. Организация переправ. Основы многоборья.

Практика: Организация палиспаса при наведении переправ. Умение технически преодолевать естественные препятствия с применением командного и группового снаряжения. Уметь организовывать различные переправы (через ров, брод, бревно, завал, узкий лаз и т.д.). Знать правила соревнований по пешеходному туризму. Уметь вязать и применять узлы. Уметь работать в команде. Общефизическая подготовка. Участие в соревнованиях по всем видам туризма.

8. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория: Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Старт, финиш, легенда.

Практика: Тактика и техника в спортивном ориентировании. Участвовать в соревнованиях. Уметь применять карту, компас, легенду. Общефизическая подготовка. Азимутальный ход. Ориентирование по выбору, в заданном направлении, ночное ориентирование, эстафета, гандикап, краеведческое и парковое ориентирование. Умение разрабатывать маршруты движения.

**Календарный учебный график для вечерней школы
2017 – 2018 учебный год**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|-------------------------|------------------|--|-------------------|-------------------------|
| 1 | сентябрь | 5 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Вводное. Основные виды туризма. Правила соревнований по спортивному ориентированию. | кабинет | опрос |
| 2 | сентябрь | 12 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основные понятия о карте. Компас и его применение. | с/зал, стадион | опрос |
| 3 | сентябрь | 19 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Условные знаки карт. использование легенды при чтении карты | стадион | самостоятельное задание |
| 4 | сентябрь | 26 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Чтение карт. Написание и чтение легенды в походных условиях. Основы разработки маршрута. | стадион | самостоятельное задание |
| 5 | октябрь | 3 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Участие в мини-соревнованиях. | лес | норматив |
| 6 | октябрь | 10 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Техника туризма | с/зал, кабинет | опрос |
| 7 | октябрь | 17 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Основы техники и тактики туризма | с/зал | норматив |
| 8 | октябрь | 24 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Вязка и применение узлов | с/зал | норматив |
| 9 | ноябрь | 7 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Мини-соревнования для в/ш | лес | норматив |
| 10 | ноябрь | 14 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Преодоление естественных препятствий и наведение переправ | стадион, лес | норматив |
| 11 | ноябрь | 21 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники спортивного туризма в помещении | с/зал, стадион | опрос |
| 12 | ноябрь | 28 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Техника и тактика альпинизма, правила техники безопасности | кабинет, с/зал | норматив |
| | декабрь | 5 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Вертикальный подъем и спуск | кабинет, с/зал | норматив |
| | декабрь | 12 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Вертикальный подъем и спуск | кабинет, с/зал | норматив |
| 13 | декабрь | 19 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Умение работать на высоте | с/зал | норматив |
| 14 | декабрь | 26 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Основы страхования в туризме | с/зал | норматив |
| 15 | январь | 2 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы доврачебной медицинской помощи | кабинет, с/зал | опрос |
| 16 | январь | 9 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Профилактика травматизма и заболеваний. Медицинская аптечка | с/зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-------------------------|---|--|-------------------|----------|
| 17 | январь | 16 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Виды кровотечений и переломов. | с/зал | норматив |
| 18 | январь | 23 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Оказание помощи при несчастных случаях | с/зал | норматив |
| 19 | январь | 30 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы зимнего ориентирования | кабинет, с/зал | опрос |
| 20 | февраль | 6 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Способы ходьбы. Техника движения на лыжах | стадион, лес | норматив |
| 21 | февраль | 13 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Умение пользоваться картой и компасом в зимнее время. Падение, торможение. | стадион, лес | норматив |
| 22 | февраль | 20 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Прохождение дистанции на стадионе, в лесу | стадион, лес | норматив |
| 23 | февраль | 27 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы правил дорожного и движения и пожарной безопасности | кабинет | опрос |
| 24 | март | 6 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Различать и знать дорожные знаки. Правила дорожного движения. | с/зал | норматив |
| 25 | март | 13 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Одевание боевой одежды пожарного | пожарная часть | норматив |
| 26 | март | 20 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Прохождение пожарной полосы препятствий | полигон пч | норматив |
| 27 | март | 27 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Основы техники пешеходного туризма | с/зал стадион | опрос |
| 28 | апрель | 3 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Правила соревнований по пешеходному туризму. Вязка и применение узлов. | с/зал | опрос |
| 29 | апрель | 10 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Уметь организовывать различные переправы | с/зал, стадион | норматив |
| 30 | апрель | 17 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Отработка нормативов. | с/зал, стадион | норматив |
| 31 | апрель | 24 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Мини-соревнования для воспитанников | с/зал, стадион | норматив |
| 32 | май | 1 | 12.00-14.00 | лекция/ демонстрация | 2 | Техника и тактика спортивного ориентирования | с/зал, стадион | опрос |
| 33 | май | 8 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Отработка приемов ориентирования с учетом конкретных условий. Виды ориентирования. | с/зал, кабинет | норматив |
| 34 | май | 15 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Разработка маршрутов движения. | стадион | норматив |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----|----|-------------|------------|---|---|---------|--------------|
| | | | | | | Чтение карты | | |
| 35 | май | 22 | 12.00-14.00 | тренировка | 2 | Нахождение КП по карте и на местности парка, стадиона, леса | стадион | норматив |
| 36 | май | 29 | 12.00-14.00 | занятие | 2 | Подведение итогов и проверка знаний | кабинет | тестирование |
| Итого: 72 часа | | | | | | | | |

Методическое обеспечение программы

Туристский клуб центра создает необходимые условия для усвоения образовательной программы «Юниор» посредством целенаправленной организации образовательного процесса, выбора современных педагогических форм, средств обучения и воспитания, активных методов обучения. В учебной программе на уроках географии воспитанники изучают лишь только основу туризма («масштаб», «компас», «азимут»), тогда как более углубленную информацию и необходимый интересующий их материал они получают на занятиях туристского клуба по спортивному ориентированию. Образовательные задачи таких занятий заключаются в изучении условных знаков, с помощью которых изображена карта или карта-схема, масштаба карты, порядка ориентирования по карте во время движения по маршруту, изображение рельефа местности на картах, в обучении порядку работы с компасом и движению по азимуту. В процессе обучения воспитываются дисциплинированность, воля, смелость и решительность.

Лазание или же занятие туристской техникой являются дополнительным развитием физической формы ребенка. Преодолевая препятствия, они получают необходимую информацию о внешнем мире, открывают новые горизонты собственных возможностей, которые в дальнейшем могут повлиять на их психологическое и умственное развитие. Восприятие среды и степени неопределенности ситуации, возникающей в ней, изменяется в зависимости от возраста, образования, интеллектуального, психического и физического развития.

Краеведение в свою очередь дает воспитаннику познания об окружающем нас мире (природе, истории, географии), что немало важно на сегодняшний день, так как не многие могут себе позволить увидеть это своими глазами.

В качестве дидактических материалов используются учебные плакаты и специальная литература по тематике туризма и краеведения, комплекты спортивных карт по спортивному ориентированию; компаса; инструкции по безопасности, методические разработки. Подборка дидактических материалов в виде статей из журналов «Спорт - в школе», «Дополнительное образование» об отдельных видах туризма. Также на занятиях применяются фотоматериалы и видеоматериалы съемок с соревнований по спортивному туризму.

Для реализации всех направлений программы туристского клуба необходима материально-техническая база специализированное туристское оборудование, веревки разного диаметра, карабины, жюмары, спусковые устройства, блоки, страховочные системы, палатки, костровое снаряжение, коврики, спальники, медаптечки и ремнаборы, рюкзаки, фал.

Приемы и методы работы с детьми: методика обучения предполагает доступность теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Особое внимание уделяется индивидуальному и групповому подходу. Учитывая, что каждый воспитанник выполняет практическую работу в свойственном ему темпе, педагог может несколько раз на разных занятиях повторять одну и ту же теоретическую информацию. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной творческой атмосферы на занятии, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

Дети, проявляющие больший интерес к теоретическим знаниям, участвуют в конференциях и соревнованиях по туризму и краеведческому ориентированию. Для этого на период подготовки к подобному мероприятию может быть составлен индивидуальный учебный план. Ребята, проявляющие интерес к соревновательной деятельности участвуют в максимальном количестве соревнований, совершенствуя свое мастерство и получая спортивные разряды.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

На первом году обучения педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога на данном этапе – заинтересовать ребенка, выявить его творческую активность. На первом этапе формируются навыки общения в детском коллективе.

На втором году обучения к вышеперечисленным методам учебно-воспитательного процесса добавляются методы соревновательного общения, самооценки, ролевой игры. На занятиях дети выступают в роли консультантов, помощников педагога, а на межгрупповых соревнованиях – в роли судьи и его помощника. Это дает детям почувствовать свою роль в коллективе, сравнить и понять свои успехи промахи, проанализировать свои ошибки и, при помощи педагога или старших товарищей, найти способы их решения. На протяжении второго этапа выявляются творческие способности.

На третьем году обучения появляются творческий и поисковый методы. Работа на занятиях строится на основе индивидуальных и групповых творческих заданий. Воспитанникам предоставляется возможность самостоятельно разработать более быстрый метод преодоления полосы препятствий или более удобный маршрут для прохождения маршрута по карте в спортивном ориентировании.

Формы занятий определяются направленностью программы и ее особенностями. Программа включает как теоретические и практические занятия в помещении, так и работу на улице на тренировочном полигоне, на соревнованиях.

Подача теоретического материала осуществляется в форме лекции с одновременным наглядным показом педагога. Обучающимся дается представление о соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, а также скалолазанию и краеведческому ориентированию.

Подача практического содержания осуществляется на основе показа обучающимся конкретных приемов работы с различным инвентарем и оборудованием.

Учитывая психологические возрастные особенности воспитанников, следует помнить, что в этом возрасте им необходима постоянная смена деятельности. Поэтому подача практического и теоретического материала чередуется и комбинируется во время занятий.

Модель выпускника: Реализация программы «Юниор» предполагает создание модели выпускника. Системный подход в обучении обеспечивает формирование у выпускников туристско-краеведческих навыков. Компонент внутренней образовательной среды туристского клуба определяется принципами и характером результативности изучения программного материала в обозначенной форме через тестирование.

По окончании учебного года воспитанники получают полное представление о предмете занятий, цель которых имеет практическое воплощение – некатегорийный туристский поход и участие в соревнованиях. Учащиеся владеют знаниями и умениями в объеме начальной туристской подготовки, туристско-бытовыми навыками.

Участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма.

Адаптированы к внешней среде.

* виды туризма и спортивного ориентирования;

* сведения о Республике Бурятия, озере Байкал, краеведению;

* знания об охране природы и взаимодействия окружающей среды и здоровья человека;

* ориентируются на местности, определять расстояния по карте, «читать» карту, пользоваться компасом, изображать различные формы рельефа, определять топографические и спортивные знаки, определять стороны горизонта, научились двигаться по азимуту, научились ориентироваться по карте, определять точку стояния; читать легенду; заполнять карточки участников; правильно отмечаться на КП;

* знания об организации похода, путешествия, получили основные сведения о поведении и безопасности в походе, научились распределять обязанности,;

* укладывать рюкзак, определять групповое и личное снаряжение (его хранение и транспортировка);

* устанавливают палатку, организовывать бивак, разводить костер, получили инструктаж о правилах противопожарной безопасности;

* составляют меню, готовить пищу на костре;

* организуют страховку и самостраховку;

* организуют навесную переправу; подъем, траверс, спуск; переправляться по бревну; двигаться по гати, кочкам; обеспечивать безопасность; вязать узлы и их применять; преодолевать препятствия;

*вяжут носилки; составлять аптечку; оказывать первую медицинскую помощь; транспортировать пострадавшего; соблюдать правила личной гигиены.

Данные требования способствуют развитию учебно-познавательных, коммуникативных, природоведческих и здоровьесберегающих компетенций и толерантности.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения: освоение воспитанниками основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма, основы ориентирования, медицинской помощи; знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода; практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

Второй год обучения: качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов; совершенствование навыков первого образовательного этапа.

Третий год обучения: воспитанники владеют знаниями и умениями в объёме начальной туристской подготовки, туристско-бытовыми навыками; участвуют в соревнованиях; выполняют юношеские разряды по туризму и спортивному ориентированию; адаптированы в природной среде.

Список рекомендуемой литературы

Для воспитанников:

- Гостюшин А.В., С.И.Шубина. Азбука выживания. – М.: Знание, 2000.
- Зорин И.В., Энциклопедия туризма/ И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000.
- Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста» М.: Профиздат, 2000.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.
- Замалетдинов И., Шипилов Р. Веревоchnый полигон / Замалетдинов И., Шипилов Р. //Спорт в школе. 2011. № 11. – с.41-43.

Для руководителей:

- Алексеева О.В., Банзаракцаев А.С., Косыгина Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2009.
- Вяткин Л.С. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие. – М.: Академия, 2001.
- Бухаева Г.П., Матвеев Г.Е. Палаточный лагерь – основа здорового образа жизни детей. 3-е издание, дополненное и переработанное. – Улан-Удэ: «Бэлиг», 2011.
- Зорин И.В., Энциклопедия туризма/ И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.
- Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста» М.: Профиздат, 2000.
- Тармаева Е.Р. Модельная методика мотивации здорового образа жизни школьников: методическое пособие / Е.Р. Тармаева. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2012.
- Шендановин Ю. Технологическая карта урока / Ю. Шенданович // Спорт в школе. 2013. ноябрь. – с.26-29.
- Чернавина С.А., Евшель Н.А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С.А. Чернавина., Н.А. Евшель // Физическая культура. 2012.№4. – с.56-59.
- Никандрова Т. Игра по станциям / Т. Никандрова // Спорт в школе. 2008. №11. – с.29-34.
- Замалетдинов И., Шипилов Р. Веревоchnый полигон / Замалетдинов И., Шипилов Р. //Спорт в школе. 2011. № 11. – с. 41-43.
- Куприянов Б.В., Миновская О.В. Методика сопровождения процесса самоопределения школьников в занятиях по интересам / Б.В. Куприянов, О.В. Миновская //Внешкольник. 2008. №6. – с. 15-18.
- Вполне официально. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «маршрут») // Физическая культура. 2017.№2 [62] февраль. – с 13-21.
- Вполне официально. Правила спортивного туризма (группа дисциплин «дистанция») // Физическая культура. 2017.№3 [63] март. – с.13-21.

Дополнительная литература:

- Шнекендорф З.К. Путеводитель по конвенции о правах ребенка / З.К. Шнекендорф. – М., 1997.
- Организация отдыха и оздоровления детей в Республике Бурятия. – Улан-Удэ: Издательство БГУ, 2010. – 164с.
- Бичиханов М.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.П. Бичиханов. – Улан-Удэ, 2005. – 135с.