

**Ι  РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

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

*Предлагаемые программы разработаны по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно  и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.*

            Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

Формирование разносторонне развитой личности

Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом  необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

**Цели и задачи программы**

**Цель:**

      1.  Воспитание духовно-нравственных и патриотических ценностей у учащихся, направленное на самосовершенствование личности.

**Задачи:**

Обучающая:  подготовка к защите Родины, выбору профессии и предстоящей  трудовой деятельности, формирование навыков преодоления различных препятствий, которые встречаются в походах, а зачастую и в реальной повседневной жизни.

Развивающая: развитие физических способностей, реакции и выносливости. Воспитывающая: воспитание волевых качеств, таких как целеустремлённость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Воспитывающая: воспитание волевых качеств, таких как целеустремлённость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Организация учебно-тренировочного процесса  программы предусматривается в течение календарного года. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении  вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся , необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения (кружков, секций) рассчитаны на учащихся 5 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний,  умений и навыков для туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения  четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 51 часа в год из расчета 1.5 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый минимальный состав группы в первый год – 15 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. На второй год  обучения -12 детей, третий и последующие года -10 детей

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую  и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного  степенного или категоричного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Ожидаемые результаты**

предполагает  преподавание  основ техники пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка). При  этом по окончании базовой  подготовки

предусматривается  участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Названиеразделов и тем** | **Знания, уменияи навыки** | **Форма контроля.** |

|  |
| --- |
| **1. Основы туристской подготовки** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Воспитательная роль туризма | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов | беседа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением | Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров | Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Подготовка к походу, путешествию | Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения |  Педагогическое наблюдение |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Питание в туристском походе | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов | Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Туристские должности в группе | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода |  Беседа, практическая отработка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий | Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь |  Беседа, практическая отработка  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | Подведение итогов туристского похода | Порядок подведения итогов похода.Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов | Конкурс по итогам однодневных походов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Туристские слеты, соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника |  Проверка полученных знаний на тур. соревнованиях.  |

|  |
| --- |
| **2. Топография и ориентирование** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной картах | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку | Топографические игры |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Условныезнаки | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте | Урок-игра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.Измерение и построение азимутов | Проверка полученных знаний на тур. соревнованиях. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры».Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса |  Беседа, практическая отработка  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.Измерение расстояний на карте и на местности |  Беседа, практическая отработка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.6. | Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения |  Мини -соревнования |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки |  Беседа, практическая отработка |

|  |
| --- |
| **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки |  Проверка полученных знаний на занятиях в форме игры. меж.Устные зачёты на занятиях. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | Походная медицинская аптечка | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов |  Беседа, практическая отработка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок.Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды |  Беседа, практическая отработка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего.Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |  Беседа, практическая отработка |

|  |
| --- |
| **4. Общая и специальная физическая подготовка** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Краткие сведения о влиянии физических упражнений | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | Мини-соревнования между учащимися группы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | предупреждение спортивных травм на тренировках | Значение врачебного контроля и самоконтроля.Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля | беседа |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышцВыполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% |  |
| **5. Практические навыки преодоление простейших препятствий** |
| 5.1. | Преодоление препятствий | Навесная переправа, параллельная переправа, траверс склона, преодоление болота, ромб, Бабочка, лиана. | Практическая отработка |

**ΙΙ  РАЗДЕЛ**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |
| --- |
| **1. Основы туристской подготовки** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2 | Личное и групповое туристское  снаряжение | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 4 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.6 | Техника и тактика в туристском походе | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.7 | Обеспечение безопасности в туристском   походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.8 | Подведение итогов туристского  путешествия | 1 | 1 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **31** | **15** | **16** |

|  |
| --- |
| **2.   Топография и ориентирование** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 |  Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **18** | **6** | **12** |

|  |
| --- |
| **4.   Основы  гигиены и первая доврачебная помощь** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                 | 2 | 2 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой       доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **8** | **4** | **4** |

|  |
| --- |
| **5.   Общая и специальная физическая подготовка** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях       организма человека и влиянии физических        упражнений                 | 2 | 2 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 2 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 10 | - | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| 5.5 | Практическая отработка преодоления препятствий 21 21 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **45** | **4** | **41** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **итого** | **102** | **29** | **73** |

Календарно тематическое планирование (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели  | Наим. Раздела | Тема | Количество часов | Дата  | Факт  |
| 1 | Основы знаний | Безопасность на занятиях туризмом. Игра лапта. | 3 | 4.09 |  |
| 2 | История развития туризма. Игра футбол. | 3 | 11 |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 18 |  |
| 4 | Сдача нормативов: Бег 1000м, гибкость. Игры по выбору. | 3 | 25 |  |
| 5 | Сдача нормативов: бег 60, 100м. Игра баскетбол. | 3 | 2.10 |  |
| 6 | Преодоление туристических препятствий | Навесная переправа. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 9 |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Игры по выбору учащихся | 3 | 16 |  |
| 8 | 3 | 23 |  |
| 9 | Преодоление туристических препятствий | Ромб. Бабочка. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 30 |  |
| 10 | Основы знаний | Личное и групповое снаряжение. Игры по выбору учащихся | 3 | 6.11 |  |
| 11 | Организация туристического быта | 3 | 13 |  |
| 12 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 20 |  |
| 13 | Сдача нормативов: бег 60, 100м. Игра баскетбол. | 3 | 27 |  |
| 14 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Ромб. Бабочка. Игры по выбору учащихся | 3 | 4.12 |  |
| 15 | Преодоление туристических препятствий | Параллельная переправа. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 11 |  |
| 16 | Качающиеся перекладины. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 18 |  |
| 17 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: Бег 1000м, гибкость. Игры по выбору. | 3 | 25 |  |
| 18 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Параллельная переправа Игры по выбору учащихся | 3 | 8.01 |  |
| 19 | Преодоление туристических препятствий | Траверс склона. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 15 |  |
| 20 | Подъём по вертикальным перилам. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 22 |  |
| 21 | Основы знаний | Способы ориентирования. Игры по выбору учащихся | 3 | 29 |  |
| 22 | Измерение расстояний. Определение высоты и ширины объекта. Игры по выбору | 3 | 5.02 |  |
| 23 | Общая физическая подготовка | прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 12 |  |
| 24 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Траверс склона. Игры по выбору учащихся | 3 | 19 |  |
| 25 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа. | 3 | 26 |  |
| 26 | Преодоление туристической полосы. | 3 | 5.03 |  |
| 27 | Скалодром. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 12 |  |
| 28 | 3 | 19 |  |
| 29 | 3 | 26 |  |
| 30 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Скалодром. Игры по выбору учащихся | 3 | 2.04 |  |
| 31 | 3 | 9 |  |
| 32 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа, скалодром, вертикальные перила, спуск дюльфер. | 3 | 16 |  |
| 33 | 3 | 23 |  |
| 34 | 3 | 7.05 |  |
| 35 | 3 | 14 |  |

Календарно тематическое планирование (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наим. Раздела | Тема | Количество часов | Дата  | Факт  |
| 1 | Основы знаний | История развития туризма. Игра футбол. | 3 | 3.09 |  |
| 2 | Личное и групповое снаряжение. Игры по выбору учащихся. | 3 | 10.09 |  |
| 3 | Организация туристического быта. Волейбол. | 3 | 17.09 |  |
| 4 | Подготовка к походу. Баскетбол | 3 | 24.09 |  |
| 5 | Обеспечение безопасности в походе. Игры по выбору учащихся | 3 | 01.10 |  |
| 6 | Безопасность на занятиях туризмом. Игра лапта. | 3 | 08.10 |  |
| 7 | Способы ориентирования. Игры по выбору. | 3 | 15.10 |  |
| 8 | Измерение расстояний. Игры по выбору. | 3 | 22.10 |  |
| 9 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 05.11 |  |
| 10 | Сдача нормативов: Бег 1000м, гибкость. Игры по выбору. | 3 | 12.11 |  |
| 11 | Сдача нормативов: бег 60, 30м. Игра баскетбол. | 3 | 19.11 |  |
| 12 | Преодоление туристических препятствий | Навесная переправа. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 26.11 |  |
| 13 | 3 | 03.12 |  |
| 14 | 3 | 10.12 |  |
| 15 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Игры по выбору учащихся | 3 | 17.12 |  |
| 16 | 3 | 24.12 |  |
| 17 | Преодоление туристических препятствий | Ромб. Бабочка. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 14.01 |  |
| 18 | 3 | 21.01 |  |
| 19 | Общая физическая подготовка | прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 28.01  |  |
| 20 | 3 | 04.02 |  |
| 21 | 3 | 11.02 |  |
| 22 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа. | 3 | 18.02 |  |
| 23 | Преодоление туристической полосы. | 3 | 25.02  |  |
| 24 | Туристическая полоса. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 04.03 |  |
| 25 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Игры по выбору учащихся | 3 | 11.03 |  |
| 26 | 3 | 18.03 |  |
| 27 | 3 | 25.03 |  |
| 28 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов. Игры по выбору. | 3 | 01.04 |  |
| 29 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа, вертикальные перила, спуск дюльфер. | 3 | 08.04 |  |
| 30 | 3 | 15.04  |  |
| 31 | 3 | 22.04 |  |
| 32 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Игры по выбору учащихся | 3 | 29.04 |  |
| 33 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа, вертикальные перила, спуск дюльфер | 3 | 06.05 |  |
| 34 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа, вертикальные перила, спуск дюльфер | 3 | 13.05 |  |
| 35 | 3 | 20.05 |  |

Календарно тематическое планирование (старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели  | Наим. Раздела | Тема | Количество часов | Дата  | Факт  |
| 1 | Основы знаний | Безопасность на занятиях туризмом. Игра лапта. | 3 | 5.09 |  |
| 2 | История развития туризма. Игра футбол. | 3 | 12 |  |
| 3 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 19 |  |
| 4 | Сдача нормативов: Бег 1000м, гибкость. Игры по выбору. | 3 | 26 |  |
| 5 | Сдача нормативов: бег 60, 100м. Игра баскетбол. | 3 | 3.10 |  |
| 6 | Преодоление туристических препятствий | Навесная переправа. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 10 |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Игры по выбору учащихся | 3 | 17 |  |
| 8 | 3 | 24 |  |
| 9 | Преодоление туристических препятствий | Ромб. Бабочка. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 7.11 |  |
| 10 | Основы знаний | Личное и групповое снаряжение. Игры по выбору учащихся | 3 | 14 |  |
| 11 | Организация туристического быта | 3 | 21 |  |
| 12 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 28 |  |
| 13 | Сдача нормативов: бег 60, 100м. Игра баскетбол. | 3 | 5.12 |  |
| 14 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Навесная переправа. Ромб. Бабочка. Игры по выбору учащихся | 3 | 12 |  |
| 15 | Преодоление туристических препятствий | Параллельная переправа. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 19 |  |
| 16 | Качающиеся перекладины. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 26 |  |
| 17 | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов: Бег 1000м, гибкость. Игры по выбору. | 3 | 9.01 |  |
| 18 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Параллельная переправа Игры по выбору учащихся | 3 | 16 |  |
| 19 | Преодоление туристических препятствий | Скалодром. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 23 |  |
| 20 | Подъём по вертикальным перилам. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 30 |  |
| 21 | Основы знаний | Способы ориентирования. Игры по выбору учащихся | 3 | 06.02 |  |
| 22 | Измерение расстояний. Определение высоты и ширины объекта. Игры по выбору | 3 | 13 |  |
| 23 | Общая физическая подготовка | прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивания на перекладине. Игра волейбол. | 3 | 20 |  |
| 24 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Подъём по вертикальным перилам. Игры по выбору учащихся | 3 | 27 |  |
| 25 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, подъём по вертикальным перилам, параллельная переправа. | 3 | 06.03 |  |
| 26 | Преодоление туристической полосы. | 3 | 13 |  |
| 27 | Скалодром. Техника преодоления, оснащение и экипировка. Игры по выбору учащихся. | 3 | 20 |  |
| 28 | 3 | 27 |  |
| 29 | 3 | 03.04 |  |
| 30 | Специальная физическая подготовка | Упражнения на силовую выносливость. Скалодром. Игры по выбору учащихся | 3 | 10 |  |
| 31 | 3 | 17 |  |
| 32 | Преодоление туристических препятствий | Преодоление туристической полосы. Навесная переправа, траверс склона, параллельная переправа, скалодром, вертикальные перила, спуск дюльфер. | 3 | 24 |  |
| 33 | 3 | 15.05 |  |
| 34 | 3 | 22 |  |
| 35 | 3 | 29 |  |