**Календарно – тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Цель занятия | содержание | всего часов | тео  рия | прак-тика | примеча  ние |
|  | Вводное занятие | Заинтересовать обучающихся, познакомить с планом работы на учебный год | Игры на сплочение, знакомство с расписанием , проведение инструктажа по технике безопасности.  Рассказать о истории туризма | 3 | 2 | 1 |  |
| ***Природа родного края, его изучение и охрана*** | | | | **6** | **2** | **4** |  |
|  | Растительность и животный мир родного края  Рельеф реки, озера | Научить отличать лекарственные растения от ядовитых. Закрепить знания о животных Кемеровской области, полученные в результате школьной программы  Познакомить обучающихся с особенностями рельефа Кемеровской области, закрепить знания о реках и озёрах | Конкурс на лучшего знатока лекарственных растений и животного мира Кемеровской области.  Викторина «Реки и озёра Кемеровской области». Работа с атласом Кемеровской области | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Охрана природы | Знакомство со способами охраны природы | Работа с литературой. Уборка мусора на территории Тырганского парка | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Ориентирование на местности*** | | | | **12** | **4** | **8** |  |
|  | Краткие сведения о спортивном ориентировании | Заинтересовать обучающихся в занятиях спортивным ориентированием | Выполнить практическое задание по ориентированию на местности | 3 | 2 | 1 |  |
|  | Снаряжение для спортивного ориентирования | Научить ориентироваться по деревьям, звёздам и т.д. | Выполнение практического задания по карточкам. | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам | Научить определять стороны горизонта различными способами | Рассказ «Как мы определяем стороны горизонта». Практическая работа:  - работа с литературой  - определение сторон горизонта на природе | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Ориентирование в заданном направлении | Провести практические занятия по ориентированию | Практическая работа по ориентированию (на смешанное ориентирование). Работа на природе с компасом и картой | 3 |  | 3 |  |
| ***Компас*** | | | | **6** | **3** | **3** |  |
|  | Типы, устройство компаса | Научить работать с компасом | Определить стороны света | 3 | 2 | 1 |  |
|  | Работа с картой по компасу | Научить ориентироваться на карте с помощью компаса | Практическая работа: с картой и компасом | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Азимут*** | | | | **6** | **2** | **4** |  |
|  | Азимут  Определение азимута на ориентир | Показать, как необходимо определять азимут  Раскрыть понятие «азимут» | Определение азимута. Работа на ориентир (предмет)  работа с журналом «Рюкзачок», туристской литературой | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Определение азимута как угла на местности и на карте  Движение группы по азимуту | Научить обучающихся, как необходимо определять азимут на местности | Практическая работа «Движение по азимуту». Занятие на природе с картой и компасом | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Наблюдение за погодой*** | | | | **9** | **9** |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в летнее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в летнее время (солнце, насекомые, птицы) | 3 | 3 |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в зимнее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в зимнее время (тучи, ветер, круги на печке и др.)  Практическая работа по ведению дневника наблюдений за погодой | 3 | 3 |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в весеннее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в весеннее время (  Практическая работа по ведению дневника наблюдений за погодой | 3 | 3 |  |  |
| ***Топографические знаки*** | | | | **12** | **3** | **9** |  |
|  | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками | Познакомить с туристскими картами и топографическими обозначениями | Зарисовка топографических знаков.  Работа с учебниками по природе, географии, атласами | 3 | 3 |  |  |
|  | Составление карты местности | Научить обучающихся работать с топографическими знаками | Практическая работа по составлению карты местности территории школы | 3 |  | 3 |  |
|  | Работа с картой местности Тырганского парка | Научить определять топографические знаки на карте | Практическая работа: над картами, топографическими знаками | 3 |  | 3 |  |
|  | Изображение рельефа местности на карте | Научить изображать рельеф местности | Практическая работа: зарисовка топографических знаков | 3 |  | 3 |  |
| ***Узлы*** | | | | **6** |  | **6** |  |
|  | Виды узлов. Вязание основных туристических узлов | Научить вязать основные туристические узлы | Вязание узлов - восьмёрки, прямого, двойного проводника, двойного схватывающего, встречного и булинь | 3 |  | 3 |  |
|  | Обвязка | Научить вязать обвязку для самостраховки, закрепить вязание основных узлов. | Выполнение обвязки для самостраховки, повторение вязания основных туристических узлов. | 3 |  | 3 |  |
| ***Физическая подготовка*** | | | | **30** |  | **30** |  |
|  | Комплекс упражнений для развития выносливости | Подготовить обучающихся к большим физическим нагрузкам | Упражнения для мышц всего туловища, ног, упражнения на дыхание. Бег на выносливость | 3 |  | 3 |  |
|  | Комплекс силовых упражнений, подвижные игры | Обучить переносить силовые физические нагрузки | Выполнение силовых упражнений  Подвижные игры. | 3 |  | 3 |  |
|  | Комплекс упражнений на укрепление мышц, подвижные игры | Обучить упражнениям на общее укрепление мышц | Упражнения для общего укрепления мышц  Подвижные игры | 3 |  | 3 |  |
|  | Тренировки по преодолению полосы препятствий | Проверка готовности к соревнованиям | Сдача норматива | 3 |  | 3 |  |
|  | Подвижные игры | Развить ловкость и быстроту | Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты | 3 |  | 3 |  |
|  | Движение на лыжах цепочкой | Научить двигаться цепочкой в лыжных походах | Преодоление намеченного расстояния цепочкой  Эстафеты на лыжах | 3 |  | 3 |  |
|  | Ходьба на лыжах до 10км | Выработать выносливость | Преодоление расстояния 10км. | 3 |  | 3 |  |
|  | Ходьба на лыжах до 12 км. | Выработать выносливость | Преодоление расстояния 12км. | 3 |  | 3 |  |
|  | Комплекс упражнений на силу и выносливость (силовая выносливость) | Научить упражнениям развитие силовой выносливости | Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости | 3 |  | 3 |  |
|  | Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (скоростно – силовые) | Научить выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | 3 |  | 3 |  |
| ***Измерение расстояний*** | | | | **6** | **2** | **4** |  |
|  | Измерение расстояний по угловым величинам предметов | Научить выполнять измерение расстояний |  | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Способы тренировки глазомера | Познакомить со способами тренировки глазомера | Выполнение измерения расстояния на глаз | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Палатка*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Виды палаток. Установка палатки | Научить устанавливать палатку | Рассказать о различных видах палаток.  Практическое задание: выполнить установку палатки. | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Гигиена туриста*** | | | | **6** | **6** |  |  |
|  | Общие гигиенические требования в походе | Научить гигиеническим навыкам в походе | Беседа: «Что такое гигиена и соблюдение этих правил в условиях похода» | 3 | 3 |  |  |
|  | Закаливание организма, уход за телом и ногами | Рассказать о необходимости закаливания, его видах.  Рассказать, как необходимо ухаживать за телом и ногами | Рассказ о требованиях и режиме закаливания. Обучение правилам личной гигиены. | 3 | 3 |  |  |
| ***Снаряжение туриста*** | | | | **12** | **7** | **5** |  |
|  | Одежда, обувь, личное и командное снаряжение и оборудование | Познакомить обучающихся с оборудованием туристов | Беседа «личное и командно снаряжение и оборудование». Практическая работа: разбор туристского оборудования (палатки, обвязки, карабины и т.д.) | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Правила укладки рюкзака | Обучить правилам укладки собственных вещей в рюкзак | Практическая работа: укладка рюкзака | 3 |  | 3 |  |
|  | Личное и командное снаряжению | Рассказать о требованиях к снаряжению | Рассказ «Снаряжение туриста». Работа с литературой (журнал «Рюкзачок» | 3 | 3 |  |  |
|  | Снаряжение для многодневного похода | Подготовка к многодневному походу | Выбор одежды, обуви, личного снаряжения, предметов личной гигиены и др. для многодневного похода | 3 | 3 |  |  |
| ***Полоса препятствий*** | | | | **45** | **4** | **41** |  |
|  | Прохождение параллельных верёвок с самостраховкой | Научить прохождению параллельных верёвок с использованием самостраховки | Выполнение прохождения параллельных верёвок с применением самостраховки | 3 |  | 3 |  |
|  | Подъем, траверс, спуск | Научить выполнению подъёма, траверса и спуска | Выполнение подъёма, траверса и спуска спортивным способом с использованием самостраховки | 3 |  | 3 |  |
|  | Виды туристического маятника | Рассказать и научить различным видам туристического маятника | Выполнение вертикального и горизонтального маятника | 3 |  | 3 |  |
|  | Кочки и бревно | Научить прохождению кочек и бревна | Преодоление кочек и бревна | 3 |  | 3 |  |
|  | Виды переноски пострадавшего | Рассказать о различных способах переноски пострадавшего | Выполнение переноски пострадавшего на носилках, на руках вдвоем, на спине. | 3 |  | 3 |  |
|  | Действия при газовой атаке | Рассказать и научить действиям при газовой атаке | Практическое задание: выполнить действия защиты при газовой атаке при разных направлениях ветра | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Движение по узкому лазу, сигналы бедствия | Разучить сигналы бедствия | Выполнить движение по узкому лазу.  Выполнение сигналов бедствия | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Полоса препятствий | Повторить разученное | Выполнение полосы препятствий из разученных раннее упражнений | 3 |  | 3 |  |
|  | Действия при лавинной опасности | Научить действиям при возникновении лавинной опасности | Выполнение действий при возникновении лавинной опасности | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Изготовление волокуш и транспортировка пострадавшего на волокушах | Научить изготавливать волокуши | Выполнение практического задания по изготовлению волокуш и транспортировке пострадавшего с помощью волокуш | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Поисково-спасательные работы | Выполнить поисково-спасательные работы | Практическое задание по выполнению поисково-спасательных работ | 3 |  | 3 |  |
|  | Установка палатки с помощью лыжного снаряжения | Помочь в установке палатки в зимнее время | Установка палатки с помощью лыжных палок, лыж. | 3 |  | 3 |  |
|  | Изготовление жилища | Научить изготавливать жилище с помощью подручных средств | Изготовление жилища с помощью снега, палок, льда и др. | 3 |  | 3 |  |
|  | Навесная переправа и узкий лаз | Научить прохождению навесной переправы | Выполнение навесной переправы и узкого лаза | 3 |  | 3 |  |
|  | Болото, спортивное ориентирование | Научить прохождению болота.  Дать обучающимся представление о спортивном ориентировании в лесу. | Прохождение болота с помощью подручных средств.  Рассказать о спортивном ориентировании с нахождением КП | 3 |  | 3 |  |
| ***Особенности лыжных и пеших походов*** | | | | **9** | **9** |  |  |
|  | Тактика пеших походов | Рассказать о тактике пеших походов |  | 3 | 3 |  |  |
|  | Тактика лыжных походов. Техника движения. Тропление лыжни. | Рассказать о тактике лыжных походов и о троплении лыжни |  | 3 | 3 |  |  |
|  | Выбор маршрута и режима движения | Научить правильному выбору маршрута |  | 3 | 3 |  |  |
| ***Организация и техника движения в походе*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Инструктаж по т.б. в походе. Значение активного способа передвижения на большие расстояния | Привлечь к активному образу жизни | Рассказать о Т.Б. во время похода и значении активного отдыха | 3 | 3 |  |  |
| ***Уход за снаряжением и его ремонт*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Уход за снаряжением и его ремонт | Научить обучающихся ухаживать за туристическим снаряжением | Беседа, показ и работа по ремонту снаряжения (палатки, рюкзаки и др.) | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Подготовка лыж к использованию в походе*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Подготовка лыжного снаряжения | Научить обучающихся подготавливать лыжи к походу | Рассказать о выборе мази по разнице  температуры воздуха и снега, провести проверку лыжных креплений, палок и осмотр лыж на трещины | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Аптечка*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Аптечка | Научить пользоваться аптечкой | Рассказать о необходимых лекарствах в аптечке и их применении для оказания первой помощи | 3 | 3 |  |  |
| *Туристский бивуак* | | | | **9** | **5** | **4** |  |
|  | Бивуак дневной и ночной | Объяснить обучающимся, что такое бивак и рассказать о выборе места для привала | Беседа: «Как и где удобнее расположить бивак и что это такое».  Практическая работа: планировка лагеря | 3 | 2 | 1 |  |
|  | Режим движения в пешем и лыжном походе | Научить движению в пешем и лыжном походе | Беседа «Как и с какой скоростью, с каким интервалом отдыха и т.д. необходимо двигаться в походе» | 3 | 3 |  |  |
|  | Установка палатки | Научить обучающихся устанавливать, свёртывать и упаковывать палатки | Практическая работа по установке и сбору палатки | 3 |  | 3 |  |
| ***Костёр*** | | | | **6** | **2** | **4** |  |
|  | Типы костров, порядок и правила разведения костра | Научить разным вида разведения костров | Работа с литературой (журнал Рюкзачок»)  Практическая работа: укладка костра «колодцем», «охотничий», «пионерский» | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Костровое оборудование | Показать и установить необходимое оборудование для костра | Работа с литературой и наглядными пособиями  Практическая работа по установке кострового оборудования | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Питание в походе, купание в воде*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Питание в походе, купание в воде | Научить выбирать продукты для похода. Провести инструктаж по т.б. на воде | Подбор продуктов, необходимых в походе  Рассказать о т.б. на воде | 3 | 3 |  |  |
| ***Доврачебная помощь*** | | | | **9** | **3** | **6** |  |
|  | Возможные травмы в походе и их предупреждение | Рассказать о возможных травмах и научить оказать доврачебную первую помощь | Раны. Виды ран и их обработка. Вывих, растяжение, мозоли. | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Укусы клеща, змей, ожоги | Научить оказать первую доврачебную помощь | Выполнить практическое задание: оказание первой помощи при ожоге | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Обмороки, переломы, обморожения, порезы | Научить оказать первую доврачебную помощь |  | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Полезные ископаемые*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Полезные ископаемые | Закрепить знания из школьной программы | Беседа «Что вы знаете о полезных ископаемых?». Работа с атласом Кемеровской области | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Экскурсия в Краеведческий музей*** | | | | **3** |  | **3** |  |
|  | Экскурсия в Краеведческий музей | Знакомство с музейной работой и экспонатами | Знакомство с экспонатами музея. Рассказ экскурсовода. | 3 |  | 3 |  |
| **ИТОГО**: | | | | **216** | **75** | **141** |  |