

**Отдел образования Администрации Спасского района**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**основная общеобразовательная школа г. Спасска**

**Рассмотрено** на заседании

ШМО спортивно-эстетических  
дисциплин протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Полежаева В.П./

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом МБОУ ООШ г.  
Спасска \_\_\_\_\_ Силаева Н.Б.

Приказ №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ ООШ г.

Спасска \_\_\_\_\_ Силаева Н.Б.

Приказ №86 от «01.» сентября 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивный туризм»**

**Составил : Пронькин В.М.**  
**учитель физкультуры**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Учебно - тематическое планирование 5 класса.  
Содержание изучаемого курса.
3. Учебно - тематическое планирование 6 класса.  
Содержание изучаемого курса.
4. Учебно - тематическое планирование 7 класса.  
Содержание изучаемого курса.
5. Учебно - тематическое планирование 8 класса.  
Содержание изучаемого курса.
6. Учебно - тематическое планирование 9 класса.  
Содержание изучаемого курса.
7. Методическое обеспечение образовательной программы.
8. Методическое обеспечение образовательной программы по разделам.
9. Список литературы.

## Пояснительная записка

Образовательная программа составлена на 5 лет обучения для учащихся 5-9 классов, проявляющих интерес к спортивному ориентированию, технике туризма и поисково – спасательным работам, имеющих медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях. Программа по внеурочной деятельности «Спортивный туризм» для 5-9 классов разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ г Спасска.

Образовательная программа рассчитана на 35 часа в год / 1 час в неделю.

Программа разработана в соответствии с нормативной базой организации внеурочной деятельности:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Национальная образовательная инициатива «Наша Новая школа»
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования;
7. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям образования;

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. В школе туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Цели** программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

### **Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе;
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

- В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.
- **Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
  - - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
  - - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
  - - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- **Метапредметные результаты:**
  - - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
  - - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
  - - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
  - - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
  - - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности,
- историю и развитие туризма,
- понятия азимут и масштаб,
- меры оказания первой помощи при травмах,
- топографические знаки,
- правила разбивки бивака.
- правила страховки,
- правила транспортировки раненых,
- правила подготовки туристского снаряжения.
- состав аптечки и применение лекарств,
- правила судейства соревнований по туризму,
- приемы выживания.

должны уметь:

- читать карту,
- составить карту с помощью руководителя,
- вязать наиболее используемые узлы,
- преодолевать препятствия по наведенной переправе,
- определять азимут объектов и объекты по азимуту, двигаться по известному азимуту.
- выбрать нужный узел и связать его,
- уверенно двигаться по азимуту и карте,
- оказать первую помощь и транспортировать раненого,
- самостоятельно навести переправу и страховку

- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение,
- правильно вязать страховочную систему.
- наводить и вязать страховочные средства и системы,
- судить соревнования
- оказывать помощь в проведении занятий,
- организовывать походный быт.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее!» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивного туризма в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом;
  - названия разучиваемых технических приёмов в туризме и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по спортивному туризму;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивным туризмом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивным туризмом;
  - соблюдать основные правила в спортивном туризме;
  - проводить судейство в спортивном туризме.
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### **Спортивные результаты:**

- участие в 1-3-х дневных походах и районных соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юн. разряд);
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

#### **Критерии оценки эффективности работы по программе:**

- создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива;
- сохранение контингента учащихся в течение работы по программе;
- повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни;
- создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся;
- сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства;
- спортивные достижения.

#### **Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:**

- наблюдение;
- собеседование;
- спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (2 раза в год);
- игры на местности;
- участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления;
- промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 5 классе

№п\п	Содержание (разделы)	Формы организации	Виды деятельности
1.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	Однонаправленные занятия	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)  Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве.
2.	Правила проведения игр и соревнований. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Подвижная игра «Снайпер», Спортивная игра мини-баскетбол, баскетбол.	Целостно-игровые занятия.	Баскетбол. Совершенствование навыков перемещения, остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, ведение мяча.
3.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. Подвижная игра «Снайпер».	Целостно-игровые занятия	Волейбол. Совершенствование стойки игрока и перемещения, передача мяча сверху.
4.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Спортивная игра мини-футбол.	Целостно-игровые занятия	Футбол (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)

5.	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Пионербол».</p> <p>Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.</p> <p>Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Снайпер», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - сантики-лим-по-по», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.</p>	Комбинированные занятия.	<p>Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами</p> <p>Элементы спортивных игр</p> <p>(Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде).</p>
6.	<p>Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО.</p>	Контрольные занятия	

### Учебно - тематическое планирование за 5 класс

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Баскетбол	10	2	8
2.	Волейбол	9	1	8
3.	Футбол	8	1	7
4.	Подвижные игры	8	1	7
5.	Физическая подготовка	в процессе занятий		
	Всего:	35	5	30

### Содержание изучаемого курса за 5 класс

#### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Подвижные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Пионербол».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Снайпер», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - сантики-лим-по-по», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 6 классе

№п\п	Содержание (разделы)	Формы организации	Виды деятельности
1.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Самоконтроль. ОФП. Спортивная игра футбол, Подвижная игра «Снайпер».	Однонаправленные занятия	Правила поведения, закрепление навыков игры. (Закрепление навыков, способностей к ориентированию в пространстве.
2.	Правила игры баскетбол, проведения игр и соревнований. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Тактические действия. Спортивная игра мини-баскетбол, Подвижная игра «Снайпер».	Целостно-игровые занятия.	Баскетбол. Совершенствование навыков, ведения мяча, бросков мяча в корзину.



3.	Правила игры волейбол. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. Индивидуальные тактические действия в защите. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол.	Целостно-игровые занятия	Волейбол. Совершенствование передачи и приемы мяча сверху и снизу, подачи и тактические действия. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания.
4.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. Спортивная игра мини-футбол.	Целостно-игровые занятия	Футбол (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве). Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)
5.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, по веревке с перилами. Переправа по навесной переправе. Траверс склона. Тропление лыжни, смена участников и правильность прохождения дистанции. Типы костров и их назначения. Ориентирование. Топография. Туристские навыки и основы медицины. Варианты дистанции 1-го класса. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО. Спортивные и подвижные игры.	Комбинированные занятия.	(Закрепление навыков спортивного туризма скоростных, координационных способностей, навыков владения техникой туристических навыков, умений работать в команде).
6.	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.	Контрольные занятия	

#### Учебно - тематическое планирование за 6 класс

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
6.	Баскетбол	8	1	7
7.	Волейбол	8	1	7
8.	Футбол	6	1	5
9.	Спортивный туризм	13	3	10
10.	Физическая подготовка	в процессе занятий		
	Всего:	35	6	29

#### Содержание изучаемого курса за 6 класс

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Спортивный туризм

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе.

Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

Вязка основных узлов: Проводник, проводник-восьмерка, прямой, рифовый, ткацкий, встречный, шкотовый, стремя, булинь, схватывающий. Вязка узлов по ситуации. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками. Тропление лыжни, смена участников и правильность прохождения дистанции. Спуск со склона различными способами: торможение плугом и полуплугом, спуск лесенкой, спуск спортивным способом, спуск на схватывающем узле. Подъем в гору различными способами: подъем лесенкой, подъем елочкой и полуюлочкой, подъем на схватывающем узле.

Ориентирование на местности: Точечные ориентиры, Линейные ориентиры, Площадные ориентиры. Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте. Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

Типы костров и их назначения: «шалаш», «колодец», «звезда», «таежный», «нодья». Разведение костра. Костровое оборудование. Варочная посуда. Разбивка лагеря. Выбор места для палаток и костра. Места для умывания, купания, отдыха, приема пищи. Охрана природы и экология. Яма для мусора. Укладка рюкзака. Беседа на тему «Здоровый образ жизни». Первая помощь при кровотечении, при укусах ядовитых змей, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах.

Обеззараживание при укусе насекомых. Классификация кровотечений. Правила остановки кровотечений с помощью жгута или закрутки. Безопасное место при грозе. Первая помощь при ударе молнии, при ударе электрическим током. Разновидности ожогов и обморожений, и первая медицинская помощь в этих случаях. Порядок осмотра пострадавшего на месте, анализ места происшествия, его безопасность. Спасение утопающих. Меры, применяемые при спасении утопающих

Варианты дистанции 1-го класса:

- Вязка узлов- преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего»-разжигание костра – установка палатки.
- Вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки. Вязка узлов — подъем по склону спортивным способом — спуск по склону спортивным способом — переправа по бревну -- определение азимута — установка палатки.
- Вязка узлов —тропление лыжни — подъем по склону «елочкой» — спуск с поворотами -- определение азимута — подъем «серпантином» — спуск с торможением в заданной зоне.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 7 классе.

№п\п	Содержание (разделы)	Формы организации	Виды деятельности
1.	Техника безопасности. История и развитие туризма. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование". Спортивная игра футбол, Подвижная игра «Снайпер».	Однонаправленные занятия	Инструктаж по техника безопасности на занятиях спортивном туризмом. Изучить историю и развития туризма.
2.	Туристская техника. Вязка основных узлов: Проводник, проводник-восьмерка, прямой, рифовый, ткацкий, встречный, шкотовый, стремя, булинь, схватывающий. Вязка узлов по ситуации. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по навесной переправе. Траверс склона с перестежками. Тропление лыжни, смена участников и правильность прохождения дистанции. Переправа по тонкому льду, отстегивание креплений и снятие рюкзака и лыжных палок. Спуск со склона различными способами: торможение плугом и полуплугом, спуск лесенкой, спуск спортивным способом, спуск на схватывающем узле. Подъем в гору различными способами: подъем лесенкой, подъем елочкой и полуюлочкой, подъем на схватывающем узле.	Комбинированные занятия.	Совершенствовать технику туризма, навыков вязки узлов,

3.	<p>Ориентирование. Ориентирование на местности: Точечные ориентиры, Линейные ориентиры, Площадные ориентиры Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.</p>	Комбинированные занятия.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве.
4.	<p>Топография. Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.</p>	Комбинированные занятия.	Начальная топографическая подготовка работа с картографическим материалом (изучение, копирование, корректировка).
5.	<p>Туристские навыки и основы медицины. Типы костров и их назначения: «шалаш», «колодец», «звезда», «таежный», «нодья». Разведение костра. Костровое оборудование. Варочная посуда. Разбивка лагеря. Выбор места для палаток и костра. Места для умывания, купания, отдыха, приема пищи. Охрана природы и экология. Яма для мусора. Укладка рюкзака. Беседа на тему «Здоровый образ жизни». Первая помощь при кровотечении, при укусах ядовитых змей, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Обеззараживание при укусе насекомых. Классификация кровотечений. Правила остановки кровотечений с помощью жгута или закрутки. Безопасное место при грозе. Первая помощь при ударе молнии, при ударе электрическим током. Разновидности ожогов и обморожений, и первая медицинская помощь в этих случаях. Порядок осмотра пострадавшего на месте, анализ места происшествия, его безопасность. Спасение утопающих. Меры, применяемые при спасении утопающих</p>	Комбинированные занятия.	(Закрепление туристических навыков спортивного туризма, основ медицины и развивать качества коллективизма, дружбы, товарищества, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи..
6.	<p>Варианты дистанции 1-го класса: - Вязка узлов- преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего»-разжигание костра – установка палатки. - Вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки. Вязка узлов — подъем по склону спортивным способом — спуск по склону спортивным</p>	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности

	способом — переправа по бревну -- определение азимута — установка палатки. - Вязка узлов — тропление лыжни — подъем по склону «елочкой» — спуск с поворотами - - определение азимута — подъем «серпантинном» — спуск с торможением в заданной зоне. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО.		занимающихся.
7	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Гимнастика, элементы акробатики. Спортивные игры. Подвижные игры.	Комбинированные занятия.	Совершенствовать физическую подготовленность учащихся за счет общеразвивающих и специальных упражнений,

#### Учебно - тематическое планирование за 7 класс

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
11.	Техника безопасности. История и развитие туризма.	2	2	
12.	Туристская техника	14	2	12
13.	Ориентирование	2	1	1
14.	Топография	2	1	1
15.	Основы медицины	2	1	1
16.	Туристские навыки	13	3	10
17.	Физическая подготовка	в процессе занятий		
	Всего:	35	12	23

#### Содержание изучаемого курса за 7 класс

##### История и развитие туризма

Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

##### Техника безопасности

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе.

##### Туристская техника

Вязка основных узлов: Проводник, проводник-восьмерка, прямой, рифовый, ткацкий, встречный, шкотовый, стремя, булинь, схватывающий. Вязка узлов по ситуации. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками. Тропление лыжни, смена участников и правильность прохождения дистанции. Переправа по тонкому льду, отстегивание креплений и снятие рюкзака и лыжных палок. Спуск со склона различными способами: торможение плугом и полуплугом, спуск лесенкой, спуск спортивным способом, спуск на схватывающем узле.

Подъем в гору различными способами: подъем лесенкой, подъем елочкой и полуюлочкой, подъем на схватывающем узле.

#### Ориентирование

Ориентирование на местности: Точечные ориентиры, Линейные ориентиры, Площадные ориентиры. Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

#### Топография

Начальная топографическая подготовка: работа с картографическим материалом (изучение, копирование, корректировка). Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

#### Туристские навыки и основы медицины

Типы костров и их назначения: «шалаш», «колодец», «звезда», «таежный», «нодья». Разведение костра. Костровое оборудование. Варочная посуда. Разбивка лагеря. Выбор места для палаток и костра. Места для умывания, купания, отдыха, приема пищи. Охрана природы и экология. Яма для мусора. Укладка рюкзака. Беседа на тему «Здоровый образ жизни». Первая помощь при кровотечении, при укусах ядовитых змей, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Обеззараживание при укусе насекомых. Классификация кровотечений. Правила остановки кровотечений с помощью жгута или закрутки. Безопасное место при грозе. Первая помощь при ударе молнии, при ударе электрическим током. Разновидности ожогов и обморожений, и первая медицинская помощь в этих случаях. Порядок осмотра пострадавшего на месте, анализ места происшествия, его безопасность. Спасение утопающих. Меры, применяемые при спасении утопающих

#### Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями

Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Гимнастика, элементы акробатики. Спортивные игры. Подвижные игры.

Варианты дистанции 1-го класса:

- Вязка узлов- преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего»-разжигание костра – установка палатки.

- Вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего» - разжигание костра – установка палатки. Вязка узлов — подъем по склону спортивным способом — спуск по склону спортивным способом — переправа по бревну -- определение азимута — установка палатки.

- Вязка узлов —тропление лыжни — подъем по склону «елочкой» — спуск с поворотами -- определение азимута — подъем «серпантином» — спуск с торможением в заданной зоне.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 8 классе

№п\п	Содержание (разделы)	Формы организации	Виды деятельности
1.	Техника безопасности Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности на занятиях и в походе. Правила страховки. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам	Однонаправленные занятия	Инструктаж по техника безопасности на занятиях спортивном туризмом.

2.	Туристская техника. Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Наведение полосы препятствий при помощи руководителя. Техника горно-пешеходного туриста: движение по отлогому снежному склону; подъемы зигзагом и в три такта; спуск на кошках спиной к склону; самозадержание; вырубание ступеней; траверсирование снежного склона. Техники туриста-лыжника: преодоление канавы, подъем ступающим шагом, , с помощью палок; движение на кошках; движение на сложных склонах; повороты из положения «шлугом», «полупшлугом».	Комбинированные занятия.	Совершенствовать технику туризма, навыков вязки узлов,
3.	Ориентирование. Ориентирование на местности: по тени, по местным предметам, по постройкам, по таянию снега, по Луне, по Полярной звезде, по Солнцу и часам, по Солнцу. Определение местного времени без часов. Ориентирование в лесу. Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).	Комбинированные занятия.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве.
4.	Топография. Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков. Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Определение расстояния и высоты. Азимут. Глазомерная маршрутная съемка. Измерение расстояний на местности. Определение расстояния по эталонам. Определение размеров по тени и своему росту. Измерение расстояния шагами.	Комбинированные занятия.	Совершенствовать чтение карты, измерение и определение расстояния.
5.	Туристские навыки и основы медицины. Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого. Лекарственные травы Татарстана. Нормативы походов и путешествий в соответствии с разрядными требованиями по туризму. Скорости передвижения в соответствии с нормативами походов и путешествий (километров в день). Основные типы естественных препятствий на маршрутах пешеходных и горных походов, характеристика технических приемов их преодоления. Основные типы естественных препятствий на лыжных маршрутах, технические приемы их преодоления.	Комбинированные занятия.	Совершенствование ранее полученных туристических навыков спортивного туризма, основ медицины и развивать качества коллективизма, дружбы, товарищества, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи..

6.	<p>Варианты дистанции 2-3 класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно.</li> <li>- Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием.</li> <li>- Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником».</li> <li>- Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение)</li> </ul> <p>Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции.</p> <p>Тренировочные. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО.</p>	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
7	<p>Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Развитие основных двигательных качеств. Специальные физические упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, упражнения в парах. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке, лазание по канату, на брусках. Кросс. Бег по пересеченной местности. Передвижение на лыжах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры.</p>	Комбинированные занятия.	Совершенствовать физическую подготовленность учащихся за счет общеразвивающих и специальных упражнений,

#### Учебно - тематическое планирование за 8 класс

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1	1	
2.	Туристская техника	12	2	10
3.	Ориентирование	4	2	2
4.	Топография	4	2	2
5.	Основы медицины	2	2	
6.	Туристские навыки	11	3	9
7.	Физическая подготовка	в процессе занятий		
	Всего:	35	12	23

#### Содержание изучаемого курса за 8 класс

##### Техника безопасности

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и в походе. Правила страховки. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам

##### Туристская техника



Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Наведение полосы препятствий при помощи руководителя. Техника горно-пешеходного туриста: движение по отлогому снежному склону; подъемы зигзагом и в три такта; спуск на кошках спиной к склону; самозадержание; вырубание ступеней; траверсирование снежного склона. Техники туриста-лыжника: преодоление канавы, подъем ступающим шагом, с помощью палок; движение на кошках; движение на сложных склонах; повороты из положения «плугом», «полуплугом».

#### Ориентирование

Ориентирование на местности: по тени, по местным предметам, по постройкам, по таянию снега, по Луне, по Полярной звезде, по Солнцу и часам, по Солнцу. Определение местного времени без часов. Ориентирование в лесу. Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.).

#### Топография

Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков. Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Определение расстояния и высоты. Азимут. Глазомерная маршрутная съемка. Измерение расстояний на местности. Определение расстояния по эталонам. Определение размеров по тени и своему росту. Измерение расстояния шагами.

#### Основы медицины

Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок. Транспортировка раненого. Лекарственные травы Татарстана.

#### Туристские навыки

Совершенствование ранее полученных навыков. Нормативы походов и путешествий в соответствии с разрядными требованиями по туризму. Скорости передвижения в соответствии с нормативами походов и путешествий (километров в день). Основные типы естественных препятствий на маршрутах пешеходных и горных походов, характеристика технических приемов их преодоления. Основные типы естественных препятствий на лыжных маршрутах, технические приемы их преодоления.

#### Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Развитие основных двигательных качеств. Специальные физические упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, упражнения в парах. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке, лазание по канату, на брусках. Кросс. Бег по пересеченной местности. Передвижение на лыжах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры.

Варианты дистанции 2-3 класса:

- Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно.
- Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием.
- Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником».
- Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение)

Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 9 классе

№п\п	Содержание (разделы)	Формы организации	Виды деятельности
------	----------------------	-------------------	-------------------

1.	<p>Техника безопасности</p> <p>Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность. Правила страховки. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам. Требования к одежде, страховочному снаряжению.</p> <p>Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки</p>	Однонаправленные занятия	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивном туризмом. Приемы и правила страховки и само страховки.
2.	<p>Туристская техника.</p> <p>Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность. Правила страховки. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам. Требования к одежде, страховочному снаряжению.</p> <p>Приемы и правила страховки и само страховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки</p>	Комбинированные занятия.	Совершенствовать технику туризма, навыков вязки узлов,
3.	<p>Ориентирование.</p> <p>Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.). Ориентирование в «заданном направлении» , «по выбору» , «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма.</p>	Комбинированные занятия.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве.
4.	<p>Топография.</p> <p>Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Глазомерная маршрутная съемка. Определение расстояния и высоты.</p>	Комбинированные занятия.	Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков.
5.	<p>Туристские навыки и основы медицины.</p> <p>Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности. Лекарственные травы и способ их применения.</p> <p>Костры и костровое оборудование. Организация бивака. Узлы, применяемые в туризме. Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение). Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные</p>	Комбинированные занятия.	Совершенствование ранее полученных туристических навыков спортивного туризма, основ медицины и развивать качества коллективизма, дружбы, товарищества, дисциплинированности, инициативе, трудолюбия и

	<p>нормативы, снаряжение, документация). Судейская и инструкторская практика. Требования к участникам соревнований и дистанциям. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятия участников и команд с этапов и дистанций.</p>		взаимопомощи..
б.	<p>Варианты дистанции 2-3 класса: - Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно. - Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием. - Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «мятником», этап «бабочка». - Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение) Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования.</p> <p>Занятия с учащимися третьего года обучения направлены на повторение и совершенствование, полученных двигательных умений. Особое внимание уделяется формированию специальных двигательных навыков.</p> <p>Занимающихся третьего года обучения следует ознакомить с судейством соревнований и инструкторской деятельностью. Занятия по судейской и инструкторской практике проводятся с учащимися первого и второго годов обучения. Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК ГТО.</p>	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
7	<p>Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост, упражнения в тройках. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке, лазание по канату, на гимнастических брусьях. Кросс. Бег по пересеченной местности. Преодоление гимнастической полосы препятствия. Передвижение на лыжах. Спортивные игры, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.</p>	Комбинированные занятия.	Совершенствовать физическую подготовленность учащихся за счет общеразвивающих и специальных упражнений,

Учебно - тематическое планирование за 9 класс

№	Разделы	Количество часов	Теория	Практика
18.	Техника безопасности	1	1	
19.	Туристская техника	15	3	12
20.	Ориентирование	3	1	2
21.	Топография	2	1	1
22.	Основы медицины	1	1	
23.	Туристские навыки	12	2	10
24.	Судейская и инструкторская практика	1	1	
25.	Физическая подготовка	в процессе занятий		
	Всего:	35	10	25

Содержание изучаемого курса за 9 класс

Техника безопасности

Техника безопасности на занятиях и в походе. Пожарная безопасность. Правила страховки. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам. Требования к одежде, страховочному снаряжению.

Приемы и правила страховки и само страховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки.

Туристская техника

Вязка узлов по ситуации. Преодоление основных туристских препятствий. Преодоление полосы препятствий на скорость. Самостоятельное наведение полосы препятствий. Преодоление препятствий (этапов). Преодоление подъемов и спусков большой (от 60 до 90 градусов) крутизны.

Переправы через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил. Переправа по бревну с укладкой. Подъем по склону «на схватывающем узле». Техника транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств (на волокушах, изготовленных из лыж и лыжных палок). Организацией само страховки с помощью лыжных палок. Техника переправы через водные преграды (ручьи, реки) с обеспечением страховки (по кладу, льду, снежным мостам). Переправа вброд шеренгой, наиболее рациональный путь переправы; расположения переправляющихся; организация страховки при переправе первого.

Ориентирование

Прохождение открытого, азимутального, маркированного маршрутов. Определение местоположения на карте. Измерение расстояния шагами. Движение по карте. Приемы спортивного ориентирования (тормозной ориентир, задняя привязка и т.д.). Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма.

Топография

Совершенствование чтения карты и знаний топографических знаков. Нанесение рельефа на карту. Чтение рельефа. Глазомерная маршрутная съемка. Определение расстояния и высоты.

Основы медицины

Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности. Лекарственные травы и способ их применения.

Туристские навыки

Костры и костровое оборудование. Организация бивака. Узлы, применяемые в туризме. Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение). Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные нормативы, снаряжение, документация).

Судейская и инструкторская практика

Требования к участникам соревнований и дистанциям. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятия участников и команд с этапов и дистанций.

Изготовление снаряжения

Самостоятельное изготовление штырей для палаток, средств для переправы, страховочных систем и другого снаряжения. Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

#### Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост, упражнения в тройках. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке, лазание по канату, на гимнастических брусках. Кросс. Бег по пересеченной местности. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Передвижение на лыжах. Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Варианты дистанции 2-3 класса:

- Преодоление «скального прижима» — подъем свободным лазанием — спуск по наклонным перилам - навесная переправа — параллельные перила — качающееся бревно.
- Вязка узлов — подъем с самостраховкой — траверс склона — спуск с самостраховкой — навесная переправа с самонаведением и с сдергиванием.
- Навесная переправа - спуск «Дюльфером» - подъем с самостраховкой - спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником», этап «бабочка».
- Ориентирование: на местности.-10 часов (личное прохождение)

Ориентирование в «заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования.

Занятия с учащимися третьего года обучения направлены на повторение и совершенствование, полученных двигательных умений. Особое внимание уделяется формированию специальных двигательных навыков.

Занимающихся третьего года обучения следует ознакомить с судейством соревнований и инструкторской деятельностью. Занятия по судейской и инструкторской практике проводятся с учащимися первого и второго годов обучения.

#### Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, походы, практическое занятие, экскурсия, соревнование, лекция,

Методы, организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Методы деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Методы организации деятельности учащихся : фронтальные, коллективно-групповые и индивидуально - фронтальные.

Методы приёма на практике - игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Дидактический материал: схемы, картины, фотографии, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, компьютерные программные средства .

Техническое оснащение занятий: Туристическая полоса препятствий, туристические снаряжения (веревки, система, карабины, прусики, восьмерка, варежки и т.д.) спортивные снаряды и оборудование, компьютер, магнитофон.

Формы подведения итогов: тестирование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие самоанализ, соревнования, походы, экскурсии.