

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 48»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
" 30 " 08 2024 г.
протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом от 30.08 2024 г. № 102
Директор  /Т.В.Белова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

От уроков ОБЖ к «Школе безопасности»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год /72 часа

Автор-составитель программы:
Пономарёва Наталья Викторовна,
учитель физической культуры, педагог
дополнительного образования

г. Тула, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Направленность программы

Направленность программы «Школа безопасности» - туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она является логическим продолжением программы «Основы безопасности жизнедеятельности» общего образования и программы «Спортивный туризм» дополнительного образования.

Отличительные особенности программы и ее новизна состоят в том, что она позволяет сформировать у детей практические умения в организации, учение и проведении слетов-соревнований в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера, умения и навыки для прохождения туристских походах в рамках программы.

Педагогическая целесообразность программы состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм туристско-спортивной деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и приключениям.

Адресат программы. Возраст и особенности контингента обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 12 до 17 лет, заинтересованные в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении знаний, умений и навыков в участии движения «Школа безопасности».

Объём и срок реализации программы

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения – 1 год.

Форма обучения : очная

Уровень реализации: базовый.

Особенности организации образовательного процесса – программа реализуется как дополнительная общеразвивающая программа в МБОУ ЦО № 48.

- **условия набора в коллектив**: принимаются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение;
- **условия формирования групп**: разновозрастные; Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного подхода.
- **количество детей в группе**: до 15 человек. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости.
- **особенности организации образовательного процесса**: продолжительность и режим занятий для групп: 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность занятий 40 минут, включая участие в соревнованиях «Школа безопасности», а также проведение похода в каникулярный или летний период.

Занятия проводятся с группой обучающихся в виде практических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности. Теоретические знания сообщаются детям в ходе практических занятий.

Программа «Школа безопасности» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности, автор – А.Г. МАСЛОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

формы реализации программы: традиционными видами занятий являются: беседа, игра, мастер класс, соревнования, опрос

– **формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- коллективная: организация взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- групповая: организация работы в группах при выполнении ряда практических работ индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий)

– **используемые технологии:**

- технология проектного обучения.
- технология проблемного обучения.
- Технология развития критического мышления.
- Информационные технологии.
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии

Программа предполагает следующие подходы:

- комплексный подход (личностные, метапредметные и предметные результаты);
- уровневый подход (высокий, средний, низкий результаты).

Режим занятий.

Программа реализуется в течение 36 недель: 34 учебные недели и 2 недели на осенних и весенних каникулах с периодичностью 2 часа в неделю.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для развития творческого потенциала, самореализации, социальной адаптации, укрепления здоровья и подготовки юных спасателей.

Задачи:

Образовательные:

- Расширение и углубление туристских знаний, *приемам* ориентирования;
- Обучить детей и подростков основам безопасности жизнедеятельности в условиях общества и общественной среды обитания - природы;

- Повышение технического и тактического мастерства участников;
- Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».

Развивающие:

- развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы,
- развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

Воспитывающие:

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- формирование устойчивого интереса к туризму как форме здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название темы	всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Форма контроля
1.	Туристская подготовка	5	2	3	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
2.	Жизнеобеспечение человека	5	1	4	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
3.	Преодоление препятствий без специального снаряжения	7	0	7	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
4.	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	7	0	7	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
5.	Техника вязания узлов	2	0	2	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
6.	Отработка приемов страховки и преодоления препятствий	16	0	16	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
7.	Топография и ориентирование	5	2	3	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
8.	Краеведение	5	4	1	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
9.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	5	1	4	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
10.	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
11.	Специальная подготовка	6	5	1	Беседа, опрос, мастер класс, соревнования
12.	Промежуточная или	2	2		Практическое

	итоговая аттестация				задание, соревнования
13.	Всего	72	18	54	

Содержание учебного плана

1. Туристская подготовка

Личное и групповое туристское снаряжение. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в весеннее-летний период. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке. Организация ночлега в различных условиях. Приготовление пищи на костре.

Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание. Витамины. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к походу, путешествию. Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Подведение итогов похода. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение с альпенштоком, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Меры безопасности при движении по склону и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

2. Жизнеобеспечение человека

Раздел предполагает

- установка и снятие палатки. Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные;
- укладка рюкзака. Контролируется правильная, плотная укладка вещей, продуктов, снаряжения;
- разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити). Использование

искусственных горючих веществ для разжигания костра и ускорения горения костра не разрешается. Задание считается выполненным после закипания воды или пережигания нити;

- организация навесов, укрытий из подручных средств. Устройство навесов, укрытий производится из определенного судьейской коллегией материала;

- методы приготовления пищи, хранения продуктов. Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни. Возможны ответы по карточкам-заданиям;

- съедобные и ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления. Практическое или по карточкам определение растений, приготовление блюд из съедобных растений (тесты на знание технологии приготовления);

- съедобные и ядовитые грибы, их распознавание, методы приготовления (тесты). Практическое или по карточкам определение грибов, приготовление грибов (тесты на знание технологии приготовления);

- одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление. Оценке подлежит правильность подбора одежды и обуви, их хранение, сушка, ремонт. Возможны задания по изготовлению одежды или обуви.

3 Преодоление препятствий без специального снаряжения

Данный раздел предполагает

- переправа по горизонтальной веревке. Длина этапа 15 - 20 м;

- переправа по горизонтальному бревну. Длина этапа 8 - 15 м, диаметр бревна 20 - 30 см;

- переправа по наклонному бревну. Длина этапа до 12 м, диаметр бревна 20 - 30 см, угол наклона до 30 градусов;

- переправа по качающимся перекладинам. Вариант 1. Горизонтальные, свободно подвешенные перекладины на высоте 2 - 2,5 м, расстояние между перекладинами до 0,5 м, длина этапа 5 - 7 м. Вариант 2. Перекладины на высоте 20 - 30 см. Участники переступают по ним ногами;

- движение по подвесному бревну. Бревно свободно подвешено. Длина бревна 5 - 7 м, толщина 20 - 30 см;

- преодоление этапа "Бабочка". Движение по нижней горизонтальной веревке. Верхняя веревка закреплена концами к опорам на высоте 1,5 - 2 м и за середину нижней веревки;

- преодоление этапа "Паутина". Движение по горизонтально или вертикально натянутым не скрепленным между собой веревкам;

- преодоление этапа "Ромб". Движение с использованием перекладин, связанных веревкой, с контуром в виде ромба. Острыми вершинами "Ромб" крепится к опорам, свободно вращаясь вдоль горизонтальной оси;

- преодоление заболоченного участка по кочкам. Длина этапа до 15 м. Использование первой и последней кочки обязательное;

- преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Количество жердей равно количеству участников. Длина жердей на 0,5 м длиннее расстояния между опорами;

- движение по узкому лазу. Длина этапа до 10 м. Ширина лаза 60 см, высота - 40 см;

- переправа с использованием подручных средств. Вид подручных средств определяет судьейская коллегия;

- переправа вброд. Глубина брода не более 1м, скорость течения до 0,5 м/сек., ширина 10 - 20 м.

4 Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

- переправа по веревке с перилами. Длина этапа - 15 - 25 м.;
- укладка бревна и переправа по нему. Команда укладывает бревно через овраг, реку, выбирая удобное место и способ страховки;
 - движение по высоко поднятому бревну. Подъем на бревно по наклонным бревнам с использованием концов веревки, закрепленных на опорах, движение по горизонтальному бревну с использованием перил;
 - переправа на плавсредствах. Команда использует предоставленные судейской коллегией плавсредства. Скорость течения до 0,5 м/сек., ширина - до 50 м.;
 - подъем, траверс и спуск с использованием перил. Перила судейские или наводятся командой самостоятельно. Длина этапа - до 40 м, крутизна склона до 40 градусов;
 - подъем, траверс и спуск с самостраховкой по перилам. Аналогично предыдущему заданию с использованием самостраховки. Крутизна склона до 60 градусов;
 - навесная переправа. Длина этапа - 15 - 30 м. Обязательна судейская страховка.

5. Техника вязания узлов

Раздел предполагает освоение навыка завязывания узлов согласно требованиям соревнований.

6. Отработка приемов страховки и преодоления препятствий

7. Топография и ориентирование

Топографическая и спортивная карта. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Соревнования по ориентированию. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

8. Краеведение

Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное

негативное влияние на экологическое состояние родного края. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия. Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

9. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Освоение приемов массажа

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

10. Общая физическая подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, волейбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

11. Специальная подготовка.

Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.); метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.). Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка сложившейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек. Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности. Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности. Сохранение направления движения в различных условиях видимости. Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Определение направления на север, азимутов без использования компаса. Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления. Сооружение временных укрытий.

Организация поисково-спасательных работ силами группы. Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы. Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях. Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств. Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

Соревнования «Школа безопасности». Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

12. Промежуточная или итоговая аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях, практическое

задание

Итоговая аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о движении «Школа безопасности»;
- овладение навыками подготовки к многодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;
- овладение навыками подготовки к преодолению естественных препятствий: через овраг, по склону, в брод и т.д.;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- овладение первичными навыками ориентирования на местности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью актуализировать и применять в процессе организации туристского похода и соревнований «Школа безопасности» знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;
- формирование умений планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов.

Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, выработать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

После окончания обучения обучающиеся НАУЧАТСЯ

- определять, где располагается Тульская область на карте;
- воспроизводить краткую историю Тульского Кремля;
- объяснять, как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- технике безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможным обязанностям в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правилам безопасного поведения в городе, за городом, в лесу;
- правилам личной гигиены в походе;
- необходимому составу мед. аптечки;
- устройству и принципам работы компаса;

- распознать топографические знаки, условные обозначения.

Обучающиеся ПОЛУЧАТ ВОЗМОЖНОСТЬ научиться:

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором, пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- изготавливать носилки, используя жерди;
- транспортировать пострадавшего по слабопересечённой местности;
- надевать страховочную систему, используя встречный узел, двойной булинь;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмёрка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- строить простейшее укрытие в лесу;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- выполнять упражнения на перекладине, ходить на лыжах, играть в пионербол, знать основы спортивной игры в волейбол.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «От уроков ОБЖ к Школе Безопасности» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02 сентября 2024 г.	31 мая 2025 г.	36	72	2 раза в неделю по 1 учебному часу

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для организации процесса обучения имеется в наличии:

1. помещение для занятий, соответствующего санитарно-гигиеническим требованиям и нормам пожарной безопасности (спорт зал, кабинет «Точки роста»);
2. Палатка – 4шт.

3. Тент для палатки – 4 шт.
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1 шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Каска – 5 шт.
9. Обвязка – 15 комплектов
10. Карабины – 50 шт.
11. «Ролик» – 5 шт.
12. Веревка 10мм – 100 м х 2 шт
13. Веревка 10 мм – 50 м х 2 шт
14. Веревка 10 мм – 30 м х 2 шт
15. Веревка 8 мм – 3 м х 6 шт
16. Веревка 6 мм – 2 м х 15 шт
17. «Восьмерка» – 5 шт.
18. «Жумар» - 5 шт.
19. Карта Тульской области, карта района похода масштабом 1:100 000.

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

- https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf;
- http://oductik.moy.su/savt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf;
- [https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960](https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;);
- [https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2](https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;);
- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-4623620896826902045-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения>

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии их соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «От уроков ОБЖ к «Школе безопасности».

Методическое обеспечение программы

может быть обеспечена методически с помощью различных подходов, методов и технологий. Вот некоторые из них:

1. Проведение лекций и семинаров: Это один из основных методов обучения, который предполагает передачу знаний и информации от преподавателя к учащимся. Лекции могут быть использованы для обсуждения теоретических аспектов безопасности, а семинары – для практического применения полученных знаний. Проведение лекций и семинаров по различным темам, связанным с безопасностью. Это может включать в себя обучение правилам поведения в чрезвычайных ситуациях, первой помощи, пожарной безопасности и т. д.

2. Использование интерактивных методик: Включает в себя ролевые игры, симуляции, групповые дискуссии, мозговые штурмы, которые помогают учащимся лучше понять и применить полученные знания на практике.
3. Применение мультимедийных технологий: Использование аудиовизуальных материалов, таких как видео, презентации, интерактивные доски, может сделать процесс обучения более интересным и наглядным для учащихся.
4. Практические занятия и тренинги: Они могут включать в себя занятия по оказанию первой помощи, тренировки по эвакуации из здания, обучение использованию средств индивидуальной защиты и Организация практических занятий, где учащиеся могут отработать полученные навыки, например, проведение тренировок по эвакуации из здания или оказание первой помощи на манекенах т.д.
5. Сотрудничество с организациями и предприятиями, связанными с безопасностью, для проведения экскурсий и визитов, чтобы учащиеся могли увидеть, как работают профессионалы в этой области

Главное – деятельность педагога должна опираться на доступность, интерес, активность, трудолюбие и оптимизм обучающихся.

2.2. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер и способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Текущий контроль включает следующие формы: сдача нормативов, проектов участие в конкурсном движении по профилю программы.

Формы промежуточной аттестации: соревнования.

2.3. Оценочные материалы

Формы оценки результативности:

- представление результатов соревнований
- участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня

Диагностика освоения программы

Для диагностики освоения программы можно использовать следующие методы:

1. Тесты: Разработка тестов, которые проверяют знания учащихся по различным темам программы.
2. Наблюдение: Наблюдение за поведением учащихся в различных ситуациях, связанных с безопасностью.
3. Интервьюирование: Проведение интервью с учащимися для получения обратной связи о программе и их мнения о ней.

Тестирование может быть использовано для проверки знаний и навыков учащихся по различным темам программы, наблюдение позволяет оценить поведение учащихся в реальных ситуациях, интервью помогает получить обратную связь от учащихся и выявить их мнение о программе, а анализ продуктов деятельности помогает оценить уровень развития практических навыков учащихся.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: используются различные формы фиксации образовательных ресурсов. Например, в курсе могут быть использованы электронные учебники, видеоматериалы, интерактивные задания и т.д. Также программа может содержать информацию о том, как использовать эти ресурсы и как оценивать результаты обучения. К примеру:

- аналитические справки;
- материалы анкетирования и тестирования;
- фотографии, видеозаписи;
- отзывы детей и родителей

Раздел 3. Воспитательный компонент

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с туристско-краеведческой направленностью и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России;

Задачи воспитания:

- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
 - физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
 - совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности; обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности;
 - сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
 - умение распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять и применять способы защиты от них
- воспитание ответственности, дружбы, сознательной дисциплины, выдержки, решительности и находчивости, стойкости и силы;
- закрепление знаний и навыков, полученных в ходе изучения ОБЖ

Формы- беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся

Методы воспитания метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.;

Условия воспитания Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. ;

Анализ результатов Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Торжественное открытие кружка «От уроков ОБЖ к школе Безопасности» (собрание, презентация программы)	Сентябрь 2024 г.	Собрание	Фото-видео отчет в соцсетях
2.	Проведение конкурса рисунков на тему “Безопасность – это важно!”	Октябрь 2024 г.	Конкурс	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях
3.	Встреча с представителями МЧС, полиции, медицинских служб	Ноябрь 2024 г.	Беседа	Фото-видео отчет в соцсетях
4.	Организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма	Декабрь 2024г.	Собрание	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях
5.	Подготовка к участию в городских и областных соревнованиях “Школа безопасности” (сбор команды, тренировки)	Апрель 2024г.	Мастер-класс	Фото-видео отчет в соцсетях
6.	Участие городских и областных соревнованиях “Школа безопасности”	Апрель - май 2024	Соревнования	Грамоты Фото-видео отчет в соцсетях
7.	Теоретический курс по изучению правил дорожного движения	Весь год	Беседы, лекции	Фото-видео отчет в соцсетях
8.	Практический курс по обучению навыкам управления велосипедом	Апрель-март 2025г.	Мастер-класс	Фото-видео отчет в соцсетях
9.	Проведение викторины “Знатоки безопасности”	Январь 2025г.	викторина	Грамоты, Фото-видео отчет в соцсетях
10.	Организация экскурсии в пожарную часть	Февраль 2025г.	Экскурсия	Фото-видео отчет в соцсетях
11.	Проведение занятия по обучению правилам поведения на воде	Май 2025г.	Беседы, лекции	Фото-видео отчет в соцсетях
12.	Подведение итогов года, награждение активных участников программы	Май 2025	Собрание	Благодарности, сертификаты

Список литературы

Нормативные документы

- - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Министерством просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287
- -Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- -Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- -Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- -Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- -Образовательная программа основного общего образования МБОУ ЦО № 48 на 2023-2024 учебный год.
- -Рабочая программа воспитания МБОУ ЦО № 48 на 2024-2025 учебный год.
- -Учебный план МБОУ ЦО № 48 на 2024-2025 учебный год.
- -Положение о рабочей программе ученых курсов, предметов, дисциплин и календарно-тематическом планировании МБОУ ЦО № 48.

Литература, использованная при составлении программы

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2023.

Литература для педагога:

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник для ВУЗов. - М.: Высшая школа, М.: Вентанта-Граф 2009.
2. Боровков А.А., Шишкина Л.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2010.
3. Булатова О.В. “Современные подходы к организации дополнительного образования детей: от идеи до воплощения” 2014 г.
4. Виноградова Н.Ф., “Методика обучения безопасности жизнедеятельности в общеобразовательных учреждениях” М.: Вентанта-Граф 2006 г.
5. Волков В.Н., Якимова Е.Ю. 1. "Основы безопасности жизнедеятельности" - М.: Академия 2013 год.
6. Воронова Е.А., “Организация работы педагога дополнительного образования” Просвещение, 2003 г.
7. Гостюшин А.В. “Основы безопасности жизнедеятельности: теория и методика преподавания” М.: Вентанта-Граф 2004 г.
8. Грачев В.А., Поповский Д.В., "Организация и обеспечение пожарной безопасности" - М.: Академия 2010 год.
9. Грибова Г.Н. “Образовательные программы в системе дополнительного образования детей”, М.: Вентанта-Граф 2011 г.
10. Евладова Е.Б. “Дополнительное образование детей, М.: Академия 2002 г.
11. Михайлова Л.А. “Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности” под ред., М.: Академия 2005 г.
12. Поволяева М.Н., “Педагогика дополнительного образования детей”, Просвещение 2008 г.
13. Подколзин В.А., "Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях" - СПб.: Владос, 2008 год.

Литература для обучающихся

1. Акимов В.А., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И., “Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях”, учебник для вузов, М.: Академия 2007 г.
2. Атаманюк В.Г., Ширшев Л.Г., Акимов Н.И. “Основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций”, учеб. для среднего проф. образования, Просвещение. 2016
3. Баева И.А., “Психологическая безопасность личности”, учеб. пособие для студентов вузов, 2013 г.
4. Михайловой Л.А., “Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них”, учеб. для студентов пед. вузов, под ред., 2009 г.
5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В., “Основы медицинских знаний и здорового образа жизни”, учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений, Аспект Пресс 2010 г.
6. Смирнова А.Т. “Основы безопасности жизнедеятельности”, учебник для 5-11 классов, под ред., 2012 г.

Список литературы для родителей

1. Конвенция о правах ребенка (Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года)
2. Бауэр Йоахим. Психология подростка. Полное руководство. Издательство “Питер”, 2012 г
3. Байярд Роберт Т., Джин Байярд.- Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей.. Издательство Питер, 2009 год.
4. Доктор Андрей Курпатов Как воспитать счастливого ребенка.. Издательство “Манн, Иванов и Фербер”, 2018 год.
5. Мазлиш Элейн, Адель Фабер. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Издательство Эксмо, 2021 год.
6. Суркова Лариса Трудный возраст. Формируем здоровые отношения в семье. Издательство Феникс, 2017 год

Электронные образовательные ресурсы

1. URL: <http://www.festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
2. URL: <http://numi.ru/list.php> Методический центр. Научные, учебные и методические издания
3. URL: <http://dop-obrazovanie.com/Внешкольник>. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
4. URL: <http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html> Информационный портал «Дополнительное образование детей»
5. URL: <http://periodika.websib.ru> Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. URL: <http://www.edik.ru> Большой энциклопедический и исторический словари
7. URL: <http://www.wikiznanie.ru> Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
8. URL: <http://ru.wikipedia.org> Википедия: свободная многоязычная энциклопедия
9. URL: <https://fcdtk.ru/> Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения
10. URL: <https://tssr.ru/> Федерация спортивного туризма России.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Туристская подготовка					
1	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		Беседа	Опрос
2	Изготовление необходимого туристского снаряжения. Ремонт необходимого туристского снаряжения	1		1	Мастер-класс	Опрос
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Ночлег в палатке	1		1	Мастер-класс	Опрос
4	Организация ночлега в различных условиях	1	1		Мастер-класс	Анализ
5	Приготовление пищи на костре	1		1	Мастер-класс	Анализ
		5	2	3		
2	Жизнеобеспечение человека					
1	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе, Переправы через реки	1		1	Мастер-класс	Соревнование
2	Техника	1	1		Лекция	Опрос

	передвижения на пешем маршруте с рюкзаком					
3	Укладка рюкзака, Установка и снятие палатки	1		1	Тренировка	Соревнование
4	разжигание костра, кипячение воды (пережигание нити); добывание огня без спичек, методы хранения и переноса огня	1		1	Мастер-класс	педагогическое наблюдение
5	съедобные и ядовитые растения, их распознавание, методы приготовления	1		1	Мастер-класс	педагогическое наблюдение
		5	1	4		
3	Преодоление препятствий без специального снаряжения					
1	Естественные препятствия на пешеходных маршрутах; Преодоление склонов, техника движения и страховки	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Движение по подвесному бревну	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Движение по параллельным перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
4	переправа по качающимся перекладинам; преодоление заболоченного участка по кочкам; преодоление заболоченного участка с помощью жердей;	1		1	Тренировка	Соревнование
5	движение по узкому лазу	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
6	переправа с использованием подручных средств	1		1	Тренировка	выполнение упражнения

7	переправа вброд	1		1	Тренировка	выполнение упражнения
		7	0	7		
4	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения					
1	Спуск и Подъем по склону с самостраховкой по перилам; Подъем по склону с верхней страховкой	1		1	Тренировка	Соревнование
2	Спуск по перилам ;Траверс склона по перилам	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник) «вертикальный маятник»	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
4	Подъем по склону спортивным способом Спортивный спуск	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
5	Переправа с опорой на перила по бревну	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
6	Переправа с опорой на перила по параллельным перилам	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
7	Траверс склона с альпенштоком	1		1	Тренировка	контроль за выполнением упражнения
		7	0	7		
5	Техника вязания узлов					
1	Узлы петлевые; Узлы для связывания веревок	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
2	Узлы схватывающие; Узлы для обвязок	1		1	Тренировка	педагогическое наблюдение
		2	0	2		
6	Отработка приемов страховки и преодоления препятствий					
1	Отработка элементов	1		1	Тренировка	Анализ

	водного похода на соревнованиях «ШБ»					
2	Отработка технического приема «Бревно с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
3	Отработка технического приема «Параллельные перила с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
4	Отработка технического приема «Вертикальный маятник с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
5	Отработка технического приема «Горизонтальный маятник с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
6	Отработка технического приема «Навесная переправа с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
7	Отработка технического приема «Подъем с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
8	Отработка технического приема «Спуск с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
9	Отработка технического приема «Тонкий лед с наведением перил и страховки»	1		1	Тренировка	Соревнование
10	Отработка технического приема «Траверс с наведением перил»	1		1	Тренировка	Соревнование
11	Отработка технического приема «Вертикальный подъем»	1		1	Тренировка	Соревнование
12	Отработка технического приема «Спуск дюльфером»	1		1	Тренировка	Соревнование
13	Отработка технического приема	1		1	Тренировка	Соревнование

	«Наклонная навесная переправа»					
14	Отработка технического приема «Траверс с альпенштоком»	1		1	Тренировка	Соревнование
15	Отработка технического приема «Гать»	2		2	Тренировка	Соревнование
		16	0	16		
7	Топография и ориентирование					
1	Топографическая и спортивная карта; Виды топографических карт и основные сведения о них	1	1		Лекция	Опрос
2	Определение масштаба карты при отсутствии данных ;Старение карты, изменения, происходящие на местности; Чтение карты и составление схем	1	1		Лекция	Опрос
3	Ориентирование на местности со спортивными картами разных масштабов	1		1	Тренировка	Анализ
4	Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт	1		1	Тренировка	Анализ
5	Прохождение участков маршрута с измерением пройденного расстояния; Выбор пути движения и факторы, влияющие на него	1		1	Тренировка	Анализ
		5	2	3		
8	Краеведение					
1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных	1	1		Лекция	Опрос

	ситуаций природного и экологического характера					
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.	1		1	Ролевая игра	Конкурс
3	Общегеографическая характеристика родного края, Рельеф, гидрография, растительность, климат	1	1		Беседа	Анализ
4	Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети	1	1		Лекция	Опрос
5	Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю	1	1		Мастер-класс	Анализ
		5	4	1		
9	Медицинская подготовка					
1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		Лекция	Опрос
2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях, Изготовление средств транспортировки пострадавшего	1		1	Ролевая игра	Анализ
3	Приемы оказания ПДП пострадавшему, приемы транспортировки, Освоение способов бинтования ран	1		1	Ролевая игра	Анализ
4	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки, Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца	1		1	Ролевая игра	Анализ
5	Оказание первой	1		1	Ролевая игра	Анализ

	доврачебной помощи при обмороках, Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, потертостей					
		5	1	4		
10	Общая и специальная физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка, Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и ног	1	1		Лекция	Анализ
2	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений, Кроссовая подготовка	1		1	Игра	Конкурс
3	ОФП по повышению выносливости, ОФП по улучшению скорости	1		1	Тренировка	Анализ
4	Общеразвивающий комплекс упражнений, прыжки	1		1	Тренировка	Анализ
5	Основы техники передвижения на лыжах	1		1	Тренировка	Анализ
6	Кроссовая подготовка на лыжах	1		1	Тренировка	Анализ
7	Основы передвижения классическим ходом	1		1	Тренировка	Анализ
		7	1	6		
11	Специальная подготовка					
1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения, Сохранение направления движения в различных условиях видимости	1	1		Лекция	Опрос

2	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты, Действия в случае потери ориентировки	1	1		Лекция	Опрос
3	Выбор места для сооружения бивуака, Способы сооружения временных укрытий	1	1		Лекция	Опрос
4	Организация поисково-спасательных работ силами группы, Поиск отставшего или заблудившегося члена группы	1	1		Лекция	Опрос
5	Действия группы при несчастном случае	1	1		Лекция	Опрос
6	Участие в соревнованиях «Школа безопасности» муниципальный этап	1		1	Соревнование	Анализ
		6	5	1		
12	Промежуточная или итоговая аттестация					
1	Промежуточная аттестация обучающихся (декабрь)	1	1		Беседа	Тестирование, участие в соревнованиях
2	Итоговая аттестация обучающихся (апрель) 1	1	1		Беседа	Тестирование, участие в соревнованиях
		2	2			
Итого за период обучения:		72	18	54		