

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №--»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
протокол №1
от «__» _____ г.
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

«__» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №----»

Приказ №__ от «__» _____ г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Экологический туризм»
для 5-9 классов
на _____ г.**

**Составитель:
Петрищева А.Е.
учитель ОБЖ, инструктор по туризму, эколог
высшей квалификационной категории**

Ангарский городской округ, _____ год

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Экологический туризм» для 5-9 классов разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № ---», реализующей ФГОС ООО.

В рабочую программу включены планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, тематическое планирование.

Цель программы: создание условий для развития личности, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышения мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению учащихся, формировании позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности в Иркутской области.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания по географии, биологии, экологии;
- дать основы техники пешеходного и лыжного туризма, соблюдению безопасности, оказанию доврачебной медицинской помощи, организации быта в походах, экспедициях;
- обучить основам выживания в природе, в экстремальных условиях;
- научить работать с картой и компасом, приёмам спортивного ориентирования;
- дать знания о растениях и животных, окружающих городскую среду.

Воспитательные:

- формировать патриотизм, любовь к родному краю;
- воспитывать думающего исследователя окружающей природы;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе;
- привить любовь к своему краю и бережному отношению к природе;
- формировать чувство ответственности.

Развивающие:

- развивать интерес к окружающей природе и людям,
- расширять кругозор, стимулировать стремление к познанию,
- развивать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность,
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать потребность в бережном отношении к природной среде.

Курс внеурочной деятельности «Экологический туризм» нацелен на формирование экологической культуры детей, привлечение внимания к вопросам охраны природы на нашей планете, в России, Иркутской области и, в частности, окружающей среды города Ангарска. Географическое расположение Иркутской области является крайне привлекательным для туристов, путешественников, экологов и способствует развитию экологического туризма.

Программа нацелена на формирование у учащихся экологической культуры, умений и навыков общения с окружающей средой, а также навыков выживания в природной среде. На осознание учащимися взаимосвязей человека и природы и роли людей в сохранении природной среды в нетронутом виде для будущих поколений, а также на воспитание у учащихся чувства взаимовыручки, товарищества и любви к своей малой Родине.

Программа обеспечивает активную учебно-познавательную деятельность учащихся, формирование готовности к саморазвитию. Возрастной диапазон: для учащихся 9 – 16 лет (5-9 классы)

Программа рассчитана на 2-4 года обучения. Возраст детей. Программа по курсу внеурочной деятельности «Экологический туризм» «Экологический туризм» предназначена для обучения детей в возрасте от 9 до 16 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединениях первого года обучения – 10-15 человек, второго года обучения – 12-15 человек, третьего года – 15, четвертого года – 12-15.

Занятия по программе проводятся два раза в неделю в каждой группе отдельно (1-4-й год обучения), практические занятия могут проходить объединено, с выходом в природу смешанной группой с дополнительным сопровождением взрослыми из числа родителей, учителей, медицинского персонала. Длительность теоретических занятий - 2 академических часа, практических – 4 академических часа. Продолжительность одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8 часов. При многодневных походах, экспедициях продолжительность первого и последнего дня – 8 часов, второго и последующих - 14 часов. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Министерства образования РФ.

Программа включает организацию походов, экскурсий. Она направлена на повышение физической активности современных детей, снижение у них гиподинамии, компьютерной зависимости. Исследовательская деятельность подростков, которой в программе уделяется большое внимание, связана с экологией, поэтому программа не только актуальна, но и перспективна и востребована.

Методы обучения:

- по источнику знаний: словесные, наглядные, практические.
- по уровню познавательной активности: проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный;
- по принципу расчленения или соединения знаний: аналитический, синтетический, сравнительный, обобщающий, классификационный.

Технологии обучения: индивидуально-ориентированная, личностно-ориентированная.

За основу рабочей программы взята дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экологический туризм» разработанная на основе типовых образовательных программ по дополнительному образованию «Юные туристы-экологи» (И.А. Самарина), «Юные туристы – краеведы» (Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов), с учетом возрастных особенностей детей.

Итоги по реализации курса внеурочной деятельности «Экологический туризм» подводятся в форме соревнований, участия в походах и естественно - научной экспедиции, а также участия в конкурсах и конференциях.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Экологический туризм» для 5-9 классов

Программа курса внеурочной деятельности «Экологический туризм» способствует формированию универсальных учебных действий обучающегося.

Личностные результаты

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровья сберегающего поведения;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование мотивации дальнейшего изучения природы;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- самостоятельно приобретать новые знания и практические умения, умение управлять своей познавательной деятельностью;
- организовывать свою деятельность, определять цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенного и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач;

- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- организовать свою жизнь в соответствии с общественно значимыми представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, ценностях бытия и культуры, социального взаимодействия;
- ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнять из предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- согласовывать свои действия в ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
- давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- строить рассуждение логически, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме;
- самостоятельно создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности;
- использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях и во время движения в походе;
- знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, походов;
- знать географические особенности местности, животный и растительный мир;
- знать о промышленных объектах города, понимать их воздействие на окружающую среду;

будут уметь:

- проводить краеведческие наблюдения с целью составления описаний природных и исторических объектов;
- выполнять необходимые работы на бивуаке;
- правильно вести себя на природе, бережно к ней относиться, соблюдать чистоту в городе и на природе;
- быть аккуратными, самостоятельными, культурно общаться со старшими и ровесниками.

К концу второго года обучения будут знать:

- как тренироваться и развить выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма;
- как оценивать время, расстояние, направление движения;
- правила безопасного проведения похода и организации бивуака;
- знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;
- способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними;
- овладеть навыками бережного отношения к природе, знать о хрупкости природы Байкала;

будут уметь:

- владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
- правильно выбрать место для организации ночлега в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- ремонтировать и правильно хранить общественное снаряжение, уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;
- оформить отчет о походе, экскурсии, подготовить реферат;
- овладеть навыками культуры общения, аккуратности, самостоятельности.

К концу третьего года обучения будут знать:

- как тренироваться и развить выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма;
- как оценивать время, расстояние, направление движения;
- правила безопасного проведения похода и организации бивуака;
- знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;
- способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними;
- овладеть навыками бережного отношения к природе, знать о хрупкости природы Байкала; классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания, бытовой химии;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в походах;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в походах;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах

будут уметь:

- владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);

- правильно выбрать место для организации ночлега в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- отремонтировать и правильно хранить общественное снаряжение, уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;
- оформить отчет о походе, экскурсии, подготовить реферат;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае ситуации природного характера;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в автономных условиях на природе;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния, требующие оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

Обучающиеся получают возможность обладать компетенциями по практическому применению полученных знаний и умений:

- для обеспечения личной безопасности в различных ситуациях природного, социального характера;
- для подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях;
- для оказания первой помощи пострадавшим и самому себе;
- для формирования убеждений и потребности в соблюдении норм разумного и здорового образа жизни.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Экологический туризм» для 5-9 классов

1 год обучения

Тема 1. Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма.

Экологический туризм (7 ч.)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма. Экологический туризм – ответственный поход в природу. Дисциплина, требования к одежде, обуви, профилактика переохлаждения во время практических занятий.

Практические занятия

Анкетирование членов кружка.

Психологические игры на тему «Будем знакомы».

Ознакомительный поход по окрестностям города Ангарска, Еловское водохранилище.

Тема 2. Организация похода. Цели маршрутов. Схемы и карты местности. Условные обозначения. Компас. Азимут (16 ч.)

Организация исследовательских походов. Наблюдение – основной метод исследования в туризме. Выбор цели. Выбор района путешествия и сбор информации для проведения похода. Составление маршрутов для достижения выбранной цели. Компас, схема и карта местности, выполнение наблюдений, записи, фотографии, составление отчетов. Работа с компасом и картой. Азимут, движение азимутом. Взятие азимута с карты с использованием различных типов компасов. Умение читать карту. Топографический диктант.

Практические занятия

Осуществление выбранных маршрутов, движение по карте на местности.

Определение своего местонахождения на карте, схеме. Определение азимута по компасу.

Тема 3. Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры. Как не заблудиться в лесу (14 ч.)

Ориентирование по карте, по солнцу, по звездам, по луне. Природные ориентиры: муравейники, стволы деревьев, просеки. Планировка класса, школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. Способы изображения на рисунках, схемах и планах различных объектов. Условные знаки.

Практические занятия

Зарисовка плана класса, своей комнаты.

Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Определение по карте до недоступного предмета, реки

Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Определение высоты предмета

Движение по пересеченной местности по азимуту. Движение по пересеченной местности по азимуту

Игры на местности с элементами спортивного ориентирования.

Тема 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста. Что взять с собой в поход. Личное снаряжение. Правила укладывания рюкзака (11 ч.)

Кодекс путешественника. Тактика спортивного похода. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Выбор тактики движения с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.) Психологическая подготовка туристской группы. Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный. Разрешение спорных ситуаций в группе, их профилактика. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения.

Практические занятия

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Психотехнические игры, тесты, задания. Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований.

Тема 5. Что надо знать туристу в походе. Туристские навыки и быт. Организация туристского спортивного похода (9 ч.)

Туристские навыки и быт. Организация лагеря для проведения ночевки. Установка палатки, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи на костре. Типы костров. Техника и тактика передвижения по горной, лесной и болотистой местности, наведение переправ. Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Одежда и снаряжение. Личное туристское снаряжение, его изготовление, ремонт и модернизация. Подбор личного снаряжения исходя из индивидуальных особенностей. Подготовка личного снаряжения к походу. Ремонтный набор. Наведение переправы

Практические занятия

Отработка навыка укладывания рюкзака.

Выход на местность для проверки качества уложенного рюкзака.

Поход в горной местности.

Организация переправ через реки.

Организация бивуака.

Тема 6. Гигиена туриста. Простейшие медицинские навыки. Аптечка. Оказание первой медицинской помощи (7 ч.)

Возможные заболевания и травмы в походе. Необходимые медикаменты. Состав и укладывание аптечки. Способы накладывания повязок, особенности фиксации частей тела при переломах. Переломы. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Организация переправы пострадавшего через реку.

Практические занятия

Викторина: медицинские вопросы.

Отработка навыков оказания первой медицинской помощи.

Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

Тема 7. Экология Иркутской области. (2 ч.)

Флора и фауна Иркутской области. Экологические проблемы Иркутской области, Сибири. Эндемики озера Байкал и растения, животные Красной Книги Иркутской области.

Практические занятия

Выходы на местность с проведением наблюдений за животным и растительным миром в окрестностях города Ангарска. (Еловское водохранилище), чтение следов на снегу (однодневный или многодневный поход, подкормка птиц в зимнее время (кормушки)).

Сбор полевого материала для подготовки доклада на итоговой научной конференции «Янгелеские чтения» и др.

2 год обучения

Тема 1. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Права и обязанности участников (6 ч.)

Ознакомление с требованиями по технике безопасности во время занятий в школе, в городе, на природе, во время экскурсий. Кодекс чести юного туриста-эколога. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя». Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Взаимопомощь и взаимовыручка. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Проверка задания на каникулы: предоставление рисунка ландшафта местности, которую посещал ввремя летнего отдыха, демонстрация дневника наблюдений за погодой, рассказ об особенностях посещения краеведческого объекта (экскурсии).

Практические занятия

Туристская прогулка в пригородной зоне с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников в группе.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) туриста (12 ч.)

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Основная цель утренней физической зарядки.

Практические занятия

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, быстроты, пластичности и координационных способностей (занятия в спортивном зале и тренажерном) Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Подвижные (в том числе народные) игры на воздухе, в спортивном зале. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Режим движения и отдыха в походе (14 ч.)

Значение физической подготовки туриста. Необходимая спортивная форма и инвентарь. Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного и т.п.). Необходимость тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения, используемой в этих видах туризма (например: тропление лыжни в лыжном походе, в зависимости от снега, рельефа, скольжения, вида лыж, веса рюкзака и т.п.). Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов.

Практические занятия

Определение правильного темпа движения туристской группы.

Обучение и отработка личной и групповой страховки в походах.

Тренировки на развитие выносливости при движении (беге по закрытой, пересеченной и болотистой местности) в неблагоприятных погодных условиях.

Движение группы на маршруте. Лыжная подготовка.

Тема 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста (10 ч.)

Кодекс путешественника. Тактика спортивного похода. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Выбор тактики движения с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.) Психологическая подготовка туристской группы. Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный. Разрешение спорных ситуаций в группе, их профилактика. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения.

Практические занятия

Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Психотехнические игры, тесты, задания. Разбор вариантов движения при проведении учебных соревнований.

Тема 5. Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка (10 ч.)

Приемы и способы страховки. Страховка групповая, самостраховка, комбинированная. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения. Взаимопомощь в команде.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий с использованием страховочных систем. Движение по склону с альпенштоком. Переправа через болото. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

Тема 6. Организация походного бивака. Занятия на привале. Выполнение исследовательской работы (9 ч.)

Организация привала в походе. Выбор места для бивака. Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря. Распределение обязанностей при организации бивака. Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование для питания даров природы. Организация бивака в неблагоприятных погодных условиях, в темное время суток, в экстремальных ситуациях, при потере или порче снаряжения. Снятие бивака, уборка места бивака. Ведение исследовательской работы во время движения, на привале, на дневке.

Практические занятия

Практические занятия по быстрой и правильной установке походного бивака, разжиганию костра и приготовлению пищи. Обучение правильной, быстрой и экономичной работе с топором и пилой. Техника безопасности при работе с этими инструментами.

Тема 7. Распределение обязанностей членов туристской группы (2 ч.)

Обязанности членов в туристской группе. Принципы их распределения. Обязанности заместителя руководителя похода, медика, завхоза, хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

Практические занятия

Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование веса рюкзака.

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

Тема 8. Разбор проведенных походов, соревнований, учебных дистанций. Составление отчета о походе (5 ч.)

Разбор итогов похода проводится в форме беседы. Разбор похода направлен на устранение ошибок и недостатков в организации похода. Разбор дистанций, соревнований. Ошибки технические и тактические. Спортивные разряды и порядок их присвоения. Виды отчетов и их составление. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

Практические занятия

Распределение обязанностей среди участников при составлении отчета. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария. Просмотр и отбор фото и видео материалов. Подготовка отчета о походе, экспедиции. Составление фото-презентации. Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

3 год обучения

Тема 1. Краеведение. География городских окрестностей (4 ч.)

Повторный инструктаж по ОТ и ППБ. Проверка задания на каникулы: викторина: какие медикаменты нужны в случае..., демонстрация транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств.

Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Краеведение, сбор информации о районах походов. Определение интересных объектов и корректировка маршрутов.

Практические занятия

Игры на темы: «Что лежит в аптечке?» «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Разработка маршрута и организация похода с учетом предложений обучаемых.

Экскурсии в музеи г. Ангарска, Иркутска, музеи деревянного зодчества.

Тема 2. Экологическая подготовка. Охрана природы в походе. Понятие экосистем. Понятие биоценоза. Типы биоценозов (5 ч.)

Влияние деятельности человека на природу. Изучение этого фактора на примере туристских маршрутов, знакомых детям. Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на природу. Природоохранная деятельность в походе. Способы тушения пожара в лесу. Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними. Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды. Понятие экосистем, биоценоза. Типы биоценозов в Иркутской области.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений (впечатлений) за природой.

Экскурсии в лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий. Подкормка птиц.

Тема 3. Особенности пешеходных спортивных походов (5 ч.)

Личное и групповое снаряжение для пешего похода. Классификация маршрутов пешеходного туризма. Типы препятствий. Категории перевалов. Разрядные требования пешего туризма. Соревнования по спортивному туризму. Контрольно- туристский маршрут (КТМ).

Практические занятия

Прохождение контрольно-туристского маршрута (Многодневный поход).

Тема 4. Особенности горных походов, с элементами альпинизма (6 ч.)

Личное и групповое снаряжение для горных походов. Страховочные средства. Знание узлов. Типы веревок. Ремнабор. Бивак в горном походе. Особенности выбора и прохождения маршрута. Движение группы по горной местности. Преодоление осыпных, лавиноопасных склонов. «Живые камни». Страховка и внимательность. Связь в горах. Техника транспортировки пострадавшего. Просмотр фильма «Лавины».

Практические занятия

Отработка техники безопасности при движении по лавиноопасному склону.

Игра: «Поиск пострадавшего в лавине».

Тема 5. Особенности лыжных спортивных походов (10 ч.)

Снаряжение для лыжных походов. Подбор лыж, креплений, обуви. Особенности личного и группового снаряжения для лыжных походов. Особенности выбора и прохождения маршрута лыжного похода. Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни. Бивак в лыжном походе. Меры профилактики обморожений и простудных заболеваний. Ремнабор. Ремонт лыж в походных условиях. Хранение лыж, ботинок и уход за ними.

Практические занятия

Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны (в том числе с рюкзаком). Отработка правильных падений и торможений при движении на лыжах по пересеченному рельефу. Движение на лыжах с преодолением естественных препятствий. Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).

Тема 6. Особенности водных и других видов походов, а также комбинированных маршрутов (6 ч.)

Специальное снаряжение для водного похода. Виды судов для водных походов. Правильная загрузка судна. Правильная посадка гребца. Транспортировка, сборка и ремонт туристских судов. Ремнабор. Естественные препятствия и опасные места на маршруте водного похода, их преодоление. Организация бивака в водном походе. Транспортировка перевернувшегося, затонувшего судна к берегу. Другие виды туристских походов. Их особенности (снаряжение, маршруты, питание и т.д.). На последнем занятии декабря выдается задание – рекомендация на каникулы: подготовить личное снаряжение для зимних походов: одежда, лыжи, ботинки, бахилы и т.п., сделать список продуктов, которые взял бы с собой для 2-хдневного зимнего похода.

Практические занятия

Изучение водных маршрутов в Иркутской области. Порожистые горные реки. Высокая вода.

Тема 7. Питание в туристском походе. Расчет калорийности и пищевой ценности рациона питания (8 ч.)

Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Энергетические затраты и их компенсация. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Пищевая ценность продуктов питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в пище. Характеристика некоторых продуктов

питания. Водно-солевой режим. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Расчет калорийности рациона питания. Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.

Практические занятия

Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Подбор и распределение продуктов для похода среди его участников. Приготовление пищи на костре.

Тема 8. Групповое снаряжение, требования к нему (4 ч.)

. Подбор группового снаряжения для различных видов походов. Ремонт снаряжения в походе и после похода. Ответственность за сохранность группового снаряжения. Распределение общественного снаряжения по участникам похода.

Практические занятия

Изучение назначения, преимуществ и недостатков группового снаряжения: палаток, кострового оборудования, ремонтного набора и т.п.

Тема 9. Разработка маршрута похода и графика движения. Распределение обязанностей в туристской группе (10 ч.)

Постановка целей и задач похода. Разработка маршрута похода и графика движения. Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневок, радиальных выходов, запасных вариантов маршрута, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях. Распределение обязанностей в туристской группе (начиная с подготовительного периода похода). Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода. Оформление необходимых документов на совершаемый поход.

Практические занятия

Психология и тренинги на командное взаимодействие.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Взаимопомощь в туристской группе.

Поход выходного дня.

Тема 10. Состояние окружающей среды. Основные загрязнители в окрестностях г. Ангарска (5 ч.)

Природа вокруг нас. Всегда ли чистая вода в родниках? Воздух, почему в нем содержится много пыли? Снег и его чистота. Лес вокруг города. Реки и озера. Основные загрязнители. Железные дороги, автодороги, АНХК, АЭХК, ТЭЦ, водохранилище, водозабор, очистные сооружения водоканала, полигон по переработке и хранению отходов.

Практические занятия

Исследование местности около загрязнителей с ведением записи наблюдений.

Экскурсия на промышленный объект.

Тема 12. Природоохранная деятельность. Охранные территории Иркутской области. Памятники природы. Заповедники, заказники, парки (7 ч.)

Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Рекреационные территории. Особо охраняемые природные территории (ООПТ): заповедники, заказники и пр. Памятники природы. ООПТ в Иркутской области. Прибайкальский национальный парк, поездка в п. Листвянка на дендротропу. Экологические маршруты. Редкие и исчезающие виды растений и животных в окрестностях города Ангарска, озера Байкал. Биологические атласы и определители. Влияние туризма и рекреации на среду.

Практические занятия

Посещение Байкало-Ленского заповедника, памятников природы, лесничества. Изучение скорости зарастания кустрищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных. Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степеней депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д. Благоустройство рекреационных территорий.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Экологический туризм» для 5-9 классов

1-й год обучения

№ урока.	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма. Экологический туризм		7
1.	Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма	1
2.	Туризм – средство познания своего края и развития себя	1
3.	Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии страны	1
4.	История развития туризма в России. Виды туризма.	1
5.	Экологический туризм. Экология	1
6.	Практическое занятие Анкетирование членов тур. группы	1
7.	Требования к одежде, обуви, дисциплине во время походов	1
Тема 2. Организация похода. Цели маршрутов. Схемы и карты местности. Условные обозначения. Компас. Азимут (16 ч.)		16
8.	Организация походов. Наблюдение – метод исследования в туризме.	1
9.	Практическая работа с картой. Выбор района проведения похода.	1
10.	Практическая работа. Составление маршрута достижения	1
11.	Компас, схема и карта местности	1

12.	Практическая работа. Работа с компасом и картой на местности.	1
13.	Азимут, движение азимутом.	1
14.	Взятие азимута с карты с помощью компаса.	1
15.	Топографические знаки	1
16.	Топографический диктант.	1
17.	Практическая работа. Отработка навыков чтения карты по топонимам.	1
18.	Выполнение наблюдений и записей, фотографирование в походах	1
19.	Практическая работа. Осуществление выбранного маршрута	1
20.	Практическая работа. Движение по карте на местности	1
21.	Практическая работа. Определение своего местонахождения на карте, схеме.	1
22.	Топографический диктант наоборот	1
23.	Практическая работа. Определение азимута по компасу	1
Тема 3. Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры. Как не заблудиться в лесу (14 ч.)		14
24.	Ориентирование по карте, по солнцу, по звездам, по луне.	1
25.	Природные ориентиры	1
26.	Ориентирование на местности различными способами	1
27.	Планировка класса, школы и школьного двора	1
28.	Практическая работа. Составление карты, схемы на местности.	1
29.	Практическая работа. Зарисовка плана класса, своей комнаты.	1
30.	Практическая работа. Знакомство с планом расположения своего дома	1
31.	Практическая работа. Игры на местности с элементами ориентирования	1
32.	Подведение итогов по изучению организации похода	1
33.	Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения	1
34.	Практическая работа. Поиск обозначенных на карте объектов в городе.	1
35.	Определение по карте до недоступного предмета, реки	1
36.	Практическая работа. Определение высоты предмета	1
37.	Практическая работа. Движение по пересеченной местности по азимуту	1
38.	Практическая работа. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования	1
Тема 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста. Что взять с собой в поход. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака (11 ч.)		11
39.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1
40.	Выполнение упражнений по спортивному ориентированию	1

41.	Техническая, тактическая подготовка туриста. Кодекс путешественника	1
42.	Тактика спортивного похода. Подготовка к походу	1
43.	Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ	1
44.	Тактика распределения времени на прохождение маршрута.	1
45.	Психологическая подготовка туристской группы. Игра	1
46.	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды	1
47.	Практическая работа. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Темп движения	1
48.	Практическая работа. Темп и тактика движения в горно-лесной и открытой местности.	1
49.	Туристские навыки и быт. Организация лагеря для проведения ночевки.	1
50.	Установка палатки, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи	1
Тема 5. Что надо знать туристу в походе. Туристские навыки и быт. Организация туристского спортивного похода (9 ч.)		9
51.	Типы костров в различных условиях.	1
52.	Организация бивака	1
53.	Техника и тактика передвижения по горной, лесной местности	1
54.	Наведение переправы	1
55.	Правила поведения при снегопадах, грозах, ливнях.	1
56.	Подготовка к походу в горной местности	1
57.	Правила поведения во время тумана	1
58.	Гигиена туриста. Возможные заболевания и в походе	1
59.	Состав и укладывание аптечки	1
Тема 6. Гигиена туриста. Простейшие медицинские навыки. Аптечка. Оказание первой медицинской помощи (7 ч.)		7
60.	Способы накладывания повязок при ранениях, травмах.	1
61.	Переломы. Иммобилизация пострадавшего	1
62.	Способы транспортировки пострадавшего	1
63.	Отработка навыков движения в группе по горной местности	1
64.	Организация бивака в походе	1
65.	Способы транспортировки пострадавшего в лесу	1
66.	Организация переправы пострадавшего через реку	1
Тема 7. Экология Иркутской области. (2 ч.)		2

67.	Экологические проблемы Иркутской области, Сибири.	1
68.	Природа озера Байкал, его эндемики.	1
	Итого	68ч

2-й год обучения

№ урока.	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Техника безопасности при проведении занятий, соревнований, походов. Права и обязанности участников (6 ч.)		6
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий, походов	1
2.	Права и обязанности участников группы туристов-экологов	1
3.	Отчет по выполненным заданиям во время летнего отдыха	1
4.	Ролевые игры по правилам взаимоотношений в группе.	1
5.	Практическое занятие. Туристская прогулка в район реки Еловка	1
6.	Практическая работа. Отработка навыков наблюдательности, внимания.	1
Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) туриста (12 ч.)		12
7.	Общая физическая подготовка (ОФП) туриста. Роль физической подготовки в походе	1
8.	Практическое занятие. Упражнения на развитие быстроты, выносливости	1
9.	Практическое занятие. Бег в колонне по одному по пересеченной местности	1
10.	Практическое занятие. Подвижные игры на воздухе, тур. полоса	1
11.	Практическое занятие. Бег с препятствиями, подъем по склону	1
12.	Закаливание. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены в походе	1
13.	Краткие сведения о строении, функциях организма	1
14.	Практическое занятие. Спортивные игры на природе	1
15.	Практическое занятие. Выполнение упражнений на быстроту и координацию	1
16.	Практическое занятие. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	1
17.	Практическое занятие. Бег «серпантином», прыжки в длину и высоту.	1
18.	Практическое занятие. Сдача норм ОФП туриста в условиях похода	1
Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Режим движения и отдыха в походе (14 ч.)		14
19.	Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Спортивная форма и инвентарь	1
20.	Техника передвижения группой в колонне по одному в походе	1

21.	Выполнение специальных упражнений пешеходного туризма	1
22.	Техника движения в туристической группе	1
23.	Совершенствование техники движения по возвышенностям	1
24.	Преодоление естественных препятствий в пешеходном походе	1
25.	Практическое занятие. Определение правильного темпа движения туристской группы	1
26.	Практическое занятие. Обучение и отработка личной и групповой страховки в походах	1
27.	Тренировки на развитие выносливости при движении (бег)	1
28.	Тренировки по закрытой, пересеченной и болотистой местности.	1
29.	Тренировки на выносливость при неблагоприятных погодных условиях.	1
30.	Лыжная подготовка. Тропление лыжни в походе	1
31.	Движение группы на маршруте	1
32.	Подведение итогов по ОФП и СФП туриста	1
Тема 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста (10 ч.)		10
33.	Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения	1
34.	Практическая работа. Поиск на карте обозначенных объектов в микрорайоне.	1
35.	Определение по карте расстояния до обозначенного объекта	1
36.	Практическая работа. Определение высоты предмета объекта и расстояния до него	1
37.	Практическая работа. Движение по пересеченной местности. Азимут	1
38.	Спортивное ориентирование. Работа с картой и компасом	1
39.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1
40.	Практическая работа. Преодоление препятствий. «Завал»	1
41.	Техническая, тактическая подготовка к походу	1
42.	Тактика прохождения спусков, подъемов, траверса	1
Тема 5. Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий. Страховка и самостраховка (10 ч.)		10
43.	Организация переправы через реку. Работа с веревками	1
44.	Практическая работа. Вязка узлов на переправе	1
45.	Психологическая подготовка туристской группы к походу.	1
46.	Инструктажи при подготовке к однодневному походу	1
47.	Практическая работа. Техника и тактика движения группы по склону.	1
48.	Прохождение маршрута по льду водоема зимой	1
49.	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий.	1

50.	Приемы и способы страховки.	1
51.	Страховка групповая, самостраховка, комбинированная.	1
52.	Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический. Вязка узлов	1
Тема 6. Организация походного бивака. Занятия на привале. Выполнение исследовательской работы (9 ч.)		9
53.	Организация привала в походе. Выбор места для бивака	1
54.	Противопожарные меры и охрана природы	1
55.	Распределение обязанностей при организации бивака.	1
56.	Сушка одежды и обуви в походе. Типы костров	1
57.	Хранение продуктов. Приготовление пищи	1
58.	Организация бивака при экстремальных погодных условиях.	1
59.	Снятие бивака, уборка места бивака.	1
60.	Ведение исследовательской работы в походе	1
61.	Техника безопасности при работе с инструментами	1
Тема 7. Распределение обязанностей членов туристской группы (2 ч.)		2
62.	Расчет нормы допустимой весовой нагрузки.	1
63.	Игра-соревнование «Мастер на все руки»	1
Тема 8. Разбор проведенных походов, соревнований, учебных дистанций. Составление отчета о походе (5 ч.)		5
64.	Решение ситуационных задач по ориентированию	1
65.	Отработка действий группы в экстремальных ситуациях.	1
66.	Строительство укрытий в природных условиях	1
67.	Подведение итогов походов и занятий за год	1
68.	Представление отчета о походах, фото презентация	1
Итого		68ч

3-й год обучения

№ урока.	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Краеведение. География городских окрестностей (4 ч.)		4
1.	Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма	1
2.	Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.	1

3.	Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.	1
4.	Игры на темы: « Что лежит в аптечке?» «Что делать в случае ...»	1
Тема 2. Экологическая подготовка. Охрана природы в походе. Понятие экосистем. Понятие биоценоза. Типы биоценозов (5 ч.)		5
5.	Экологический туризм. Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на природу.	1
6.	Природоохранная деятельность в походе. Способы тушения пожара в лесу.	1
7.	Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними.	1
8.	Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды. Понятие экосистем, биоценоза..	1
9.	Понятие экосистем, биоценоза. Типы биоценозов в Иркутской области.	1
Тема 3. Особенности пешеходных спортивных походов (5 ч.)		5
10.	Личное и групповое снаряжение для пешего похода.	1
11.	Типы препятствий. Категории перевалов.	1
12.	Разрядные требования пешего туризма. Соревнования по спортивному туризму	1
13.	Контрольно- туристский маршрут (КТМ).	1
14.	Прохождение контрольно-туристского маршрута	1
Тема 4. Особенности горных походов, с элементами альпинизма (6 ч.)		6
15.	Личное и групповое снаряжение для горных походов. Страховочные средства.	1
16.	Знание узлов. Типы веревок	1
17.	Ремнабор. Бивак в горном походе.	1
18.	Особенности выбора и прохождения маршрута.	1
19.	Движение группы по горной местности. Преодоление осыпных, лавиноопасных склонов.	1
20.	Техника транспортировки пострадавшего. Просмотр фильма «Лавины».	1
Тема 5. Особенности лыжных спортивных походов (10 ч.)		10
21.	Снаряжение для лыжных походов. Подбор лыж, креплений, обуви.	1
22.	Особенности личного и группового снаряжения для лыжных походов.	1
23.	Особенности выбора и прохождения маршрута лыжного похода. Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни	1
24.	Бивак в лыжном походе. Меры профилактики обморожений и простудных заболеваний	1
25.	Рем набор. Ремонт лыж в походных условиях	1

26.	Хранение лыж, ботинок и уход за ними.	1
27.	Практическое занятие. Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны	1
28.	Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны	1
29.	Движение на лыжах с преодолением естественных препятствий.	1
30.	Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).	1
Тема 6. Особенности водных и других видов походов, а также комбинированных маршрутов (4 ч.)		4
31.	Специальное снаряжение для водного похода. Виды судов для водных походов.	1
32.	Естественные препятствия и опасные места на маршруте водного похода, их преодоление.	1
33.	Определение по карте до недоступного предмета, реки	1
34.	Изучение водных маршрутов в Иркутской области. Порожистые горные реки. Высокая вода.	1
Тема 7. Питание в туристском походе. Расчет калорийности и пищевой ценности рациона питания (8 ч.)		8
35.	Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Энергетические затраты	1
36.	Значение правильной организации питания в сложных условиях.	1
37.	Составление расписания приема пищи в полевых условиях	1
38.	Пищевая ценность продуктов питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в пище.	1
39.	Практическое занятие Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.	1
40.	Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.	1
41.	Практическое занятие. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	1
42.	Практическое занятие. Подбор и распределение продуктов для похода среди его участников. Приготовление пищи на костре.	1
Тема 8. Групповое снаряжение, требования к нему (4 ч.)		4
43.	Подбор группового снаряжения для различных видов походов.	1
44.	Ремонт снаряжения в походе и после похода. Ответственность за сохранность группового снаряжения.	1
45.	Распределение общественного снаряжения по участникам похода	1
46.	Практическое занятие. Изучение назначения, преимуществ и недостатков группового снаряжения: палаток, кострового оборудования, ремонтного набора	1
Тема 9. Разработка маршрута похода и графика движения. Распределение обязанностей в туристской группе (10 ч.)		10
47.	Постановка целей и задач похода. Разработка маршрута похода и графика движения.	1

48.	Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневков, радиальных выходов, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях.	1
49.	Распределение обязанностей в туристской группе .	1
50.	Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода	1
51.	Практическое занятие. Психология и тренинги на командное взаимодействие.	1
52.	Практическое занятие. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.	1
53.	Практическое занятие. Взаимопомощь в туристской группе.	1
54.	Практическое занятие. Поход выходного дня.	1
55.	Практическое занятие. Подготовка маршрута экологической тропы	1
56.	Практическое занятие. Тренинги на командное взаимодействие туристической группы.	1
Тема 10. Состояние окружающей среды. Основные загрязнители в окрестностях г. Ангарска (5 ч.)		5
57.	Природа вокруг нас. Всегда ли чистая вода в родниках? Воздух, почему в нем содержится много пыли? Снег и его чистота.	1
58.	Лес вокруг города. Реки и озера. Основные загрязнители.	1
59.	Железные дороги, автодороги, АНХК, АЭХК, ТЭЦ, водохранилище, водозабор, очистные сооружения водоканала, полигон по переработке и хранении отходов.	1
60.	Практическое занятие. Исследование местности около загрязнителей с ведением записи наблюдений.	1
61.	Практическое занятие. Экскурсия на промышленный объект	1
Тема 12. Природоохранная деятельность. Охранные территории Иркутской области. Памятники природы. Заповедники, заказники, парки (7 ч.)		7
62.	Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Рекреационные территории.	1
63.	Особо охраняемые природные территории (ООПТ): заповедники, заказники и пр. Памятники природы. ООПТ в Иркутской области.	1
64.	Прибайкальский национальный парк, поездка в п. Листвянка на дендротропу. Экологические маршруты.	1
65.	Редкие и исчезающие виды растений и животных озера Байкал. Биологические атласы и определители.	1
66.	Влияние туризма и рекреации на среду.	1
67.	Практическое занятие. Посещение Байкало-Ленского заповедника, памятников природы, лесничества. Изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных.	1
68.	Практическое занятие. Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степеней депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д. Благоустройство рекреационных территорий	1
Итого		68ч

IV. Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

Дидактические материалы:

- туристская и краеведческая литература;
- фотоматериалы по туризму
- видеофильмы о живой природе, способах выживания в природе, экологическая и краеведческая тематика
- электронные информационные ресурсы по туризму
- набор карточек и заданий по ориентированию, оказанию медицинской помощи и пр.
- дидактические игры и викторины
- туристские карты Иркутской области и Саянского горного массива
- спортивные карты для ориентирования в окрестностях г. Ангарска и Иркутской области
- Раздаточный материал (компасы жидкостные, веревки, карабины, обвязки и т.п.)

В объединении необходимо осуществлять учет достижений каждого. На каждого учащегося оформляется «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Для эффективной работы объединения создается страничка «В Контакте» «Экотуризм. Ангарск», где анонсируются мероприятия, походы; вывешиваются фотоматериалы о прошедшем мероприятии. Посетители странички могут оставлять отзывы и комментарии.

Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования (на группу 15 человек)

№ Наименование и количество:

1. Палатка туристская (2-4-х местная) 4 шт.
2. Тент для оборудования бивака 2 шт.
3. Тент полиэтиленовый 2 шт.
4. Набор походных котлов и др. костровой посуды 1 компл.
5. Костровой тросик 1 компл.
6. Топор походный 1 шт.
7. Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом) 2 шт.
8. Медицинская аптечка 1 компл.
9. Походный ремонтный набор 1 компл.
10. Газовая горелка 2 шт.
11. Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм) 40 метров 2 шт.
12. Веревка вспомогательная (диаметром 6 мм) 40 метров 2 шт.
13. Репшнур – 30 м 2 шт.

14. Лавинная лента 15 м 15 шт.
15. Карабин туристский 30 шт.
16. Система страховочная 15 шт.
17. Каска 15 шт.
18. Лавинная лопатка 3 шт.
19. Палатка для зимних походов 1 шт.
20. Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье 1 шт.
21. Планшет для картографического материала и документов 2 шт.
22. Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований 1 компл.
23. Фонарик на каждого участника
24. Компас спортивный на каждого участника
25. Рюкзак на каждого участника
26. Спальный мешок на каждого участника
27. Коврик походный на каждого участника
28. Накидка от дождя на каждого участника
29. Лыжи на каждого участника
30. Записная книжка (карманная с ручкой или карандашом) на каждого участника
31. Индивидуальный перевязочный пакет на каждого участника

Литература

1. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ Русский раритет, 1993.
2. Дельвин Н.П. Лапландский заповедник / Н.П. Дельвин. – М., 1984. – 160 с.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: ФиС, 1985.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. - М.: ФиС, 1990.
5. Корытин С.А. Повадки диких зверей / С.А. Корытин. - М.: Агропромиздат, 1986.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.: Профиздат, 1986.
7. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. - М.: ФиС, 1981.
8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1988.
9. Лукоянов П.И. Самodelьное туристское снаряжение / П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1987.
10. Лысогор Н.А. Питание туриста в походе/ Н.А. Лысогор.- М.: Пищевая пр-ть, 1980.
11. Мацюцкий С.П. Туристу о растениях /С. П. Мацюцкий. - М.: Профиздат, 1988.
12. Некрасов И.Б. Рабочая тетрадь по туризму и краеведению (пособие для воспитанников) / И.Б. Некрасов. - М. 2001.

13. Соколов И.А. Топографическая карта и местность / И.А. Соколов. - М.: ДОСААФ, 1975.

Литература, используемая педагогом в процессе обучения и при составлении программы

1. Алешин В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебряников. - М.: Профиздат, 1985.
2. Александрова Ю.Н. Юный эколог. 1-4 классы. Программа кружка, разработки занятий, методические рекомендации / Ю.Н. Александрова, Л.Д. Ласкина, Н.В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2014. – 331 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист. походов со школьниками. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
4. Голованов, В.П. Инновационные подходы к развитию профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля / В.П. Голованов, С.А. Стрельникова // Теория и практика дополнительного образования. – 2010. - № 9. - С. 35-36.
5. Горькова Л.Г. Сценарии занятий по экологическому воспитанию / Л.Г. Горькова. – М., 2008. – 238 с.
6. Костерев Н.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма, часть III. Безопасность туристско-краеведческих походов, экскурсий, экспедиций / Н.А. Костерев, Т.А. Самохина. – М., 2003.
7. Миндель А.Я. Дорогу осилит идущий (клубная работа, туризм, экология) / А.Я. Миндель. - М.: РОДЮО, 2006. - 172 с.
8. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся (методические рекомендации) / А.А. Остапец – Свешников. - М.: Просвещение, 2001. – 144 с.
9. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции / А.М. Панфилов. - М.: Центр детского и юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации, 1997.
10. Смирнов Д.В. Спортивный туризм. Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / Д.В. Смирнов. - М.: Просвещение, 2011.
11. Смирнов Д.В. Программа факультатива «Юный турист: изучаю родной край». Сборник программ внеурочной деятельности / под ред. Н.Ф. Виноградовой. - М.: Вентана-Граф, 2011. - 192 с.
12. Типовые дополнительные образовательные программы эколого-биологического профиля. Научно-методический сборник / под ред. Д.В. Моргуна. – М.: - 2005. – 140 с.
13. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Константинов Ю.С. и др. - М.: Советский Спорт, 2005. - 324 с.
14. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма / Г.С. Усыскин. - М.: Герда,

Календарно-тематическое планирование

1-й год обучения

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
1	Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма	Опасные ситуации. Дисциплина, требования к одежде, обуви, профилактика переохлаждения во время практических занятий. Источники опасности	Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности	08.09	
2	Туризм – средство познания своего края и развития себя	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, прикладных навыков.	Знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и ЧС	08.09	
3	Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии страны	Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления	15.09	
4	История развития туризма в России. Виды туризма.	История развития туризма в России. Виды туризма.	Знание и умение применять правила поведения в природных условиях	15.09	
5	Экологический туризм. Экология	Экологический туризм – ответственный поход в природу.	Освоение приемов и действий в ситуациях природного характера.	22.09	
6	Практическое занятие Анкетирование членов тур. группы	Практические занятия Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Будем знакомы».	Понимание личной ответственности и умение применять правила поведения в природе во время похода	22.09	
7	Требования к одежде, обуви, дисциплине во время походов	Дисциплина, требования к одежде, обуви, профилактика переохлаждения во время практических занятий.	Понимание личной ответственности за безопасность в походе. Знание и умение применять правила поведения в условиях похода	29.09	
8	Организация походов. Наблюдение – метод исследования в туризме.	Организация исследовательских походов. Наблюдение – основной метод исследования в туризме. Выбор цели. Выбор района путешествия и сбор информации для проведения похода.	Освоение приемов и действий в ситуациях природного характера.	29.09	
9	Практическая работа с картой.	Выбор района путешествия и сбор	Знание и умение применять правила	06.10	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	Выбор района проведения похода.	информации для проведения похода.	поведения в условиях похода; применять правила ориентирования различными способами		
10	Практическая работа. Составление маршрута достижения	Составление маршрутов для достижения выбранной цели	Овладение умениями формулировать личностные понятия о безопасности;	06.10	
11	Компас, схема и карта местности	Компас, схема и карта местности, выполнение наблюдений, записи, фотографии, составление отчетов.	Знание и умение применять компас и карту в условиях похода, определять азимут по карте и без	13.10	
12	Практическая работа. Работа с компасом и картой на местности.	Работа с компасом и картой.	Овладение умениями ориентироваться в природных условиях;	13.10	
13	Азимут, движение азимутом.	Азимут, движение азимутом.	Знание и умение применять на практике компас и карту	20.10	
14	Взятие азимута с карты с помощью компаса.	Взятие азимута с карты с использованием различных типов компасов.	Умение анализировать причины ошибок в ориентировании;	20.10	
15	Топографические знаки	Умение читать карту. Топографические знаки на карте.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	27.10	
16	Топографический диктант.	Умение читать карту. Топографический диктант.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	27.10	
17	Практическая работа. Отработка навыков чтения карты по топографическим знакам.	Определение своего местонахождения на карте, схеме.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	03.11	
18	Выполнение наблюдений и записей, фотографирование в походах	Компас, схема и карта местности, выполнение наблюдений, записи, фотографии, составление отчетов.	Знание основных маршрутов родной местности, умение работать с картой, фотографировать	03.11	
19	Практическая работа. Осуществление выбранного маршрута	Осуществление выбранных маршрутов, движение по карте на местности Правила безопасности в походе	Знание основных особенностей маршрута похода Понимание личной ответственности в группе	17.11	
20	Практическая работа. Движение по карте на местности	Опасные места маршрута. Правила поведения участников похода. Работа с картой	Знание и умение применять полученные знания в походе	17.11	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
21	Практическая работа. Определение своего местонахождения на карте, схеме.	Определение своего местонахождения на карте, схеме.	Знание и умение применять правила ориентирования	24.11	
22	Топографический диктант наоборот	Умение читать карту. Топографический диктант.	Знание и умение применять правила ориентирования	24.11	
23	Практическая работа. Определение азимута по компасу	Определение своего местонахождения на карте, схеме. Работа с картой, определение азимута	Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека	01.12	
24	Ориентирование по карте, по солнцу, по звездам, по луне.	Ориентирование по карте, по солнцу, по звездам, по луне.	Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека	01.12	
25	Природные ориентиры	Природные ориентиры: муравейники, стволы деревьев, просеки.	Знание и умение применять правила поведения в лесу	07.12	
26	Ориентирование на местности различными способами	Ориентирование по карте, по солнцу, по звездам, по луне. Природные ориентиры: муравейники, стволы деревьев, просеки.	Знание и умение применять правила поведения в условиях похода	07.12	
27	Планировка класса, школы и школьного двора	Планировка класса, школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.	Знание и умение применять правила поведения в походах. Умение оказать первую помощь	14.12	
28	Практическая работа. Составление карты, схемы на местности.		Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	14.12	
29	Практическая работа. Зарисовка плана класса, своей комнаты.	Зарисовка плана класса, своей комнаты. Способы изображения на рисунках, схемах и планах различных объектов. Условные знаки.	Знание и умение применять на практике основы работы с картами и схемами	21.12	
30	Практическая работа. Знакомство с планом расположения своего дома	Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.	Формирование установки на здоровый образ жизни	21.12	
31	Практическая работа. Игры на местности с элементами ориентирования	Игры на местности с элементами спортивного ориентирования	Формирование убеждения в необходимости безопасного и ЗОЖ	28.12	
32	Подведение итогов по изучению	Измерение расстояний (шагами и парами)	Приобретение опыта самостоятельного	28.12	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	организации похода	шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану)	поиска и анализа в области БЖ		
33	Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения	Понятие о ориентировке и нахождении на карте своего местонахождения	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	19.01	
34	Практическая работа. Поиск обозначенных на карте объектов в городе.	Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану)	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	19.01	
35	Определение по карте до недоступного предмета, реки	Решение этих топографических задач в движении, беге. Поиск обозначенных на карте. Определение расстояния	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	26.01	
36	Практическая работа. Определение высоты предмета	Определение высоты предмета.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	26.01	
37	Практическая работа. Движение по пересеченной местности по азимуту	Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения)	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	02.02	
38	Практическая работа. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования	Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	02.02	
39	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Спортивное ориентирование и правила на соревнованиях	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	09.02	
40	Выполнение упражнений по спортивному ориентированию	Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	09.02	
41	Техническая, тактическая подготовка туриста. Кодекс путешественника	Кодекс путешественника. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	16.02	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
42	Тактика спортивного похода. Подготовка к походу	Тактика спортивного похода	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	16.02	
43	Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ	Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	24.02	
44	Тактика распределения времени на прохождение маршрута.	Тактика распределения времени на прохождение маршрута.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	24.02	
45	Психологическая подготовка туристской группы. Игра	Психологическая подготовка туристской группы.	Развитие личностных качеств	02.03	
46	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	02.03	
47	Практическая работа. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Темп движения	Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Темп и тактика движения	Быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	10.03	
48	Практическая работа. Темп и тактика движения в горно-лесной и открытой местности.	Темп и тактика движения в горно-лесной местности.	Быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	10.03	
49	Туристские навыки и быт. Организация лагеря для проведения ночевки.	Туристские навыки и быт. Организация лагеря для проведения ночевки.	Правильно выбрать место для организации ночлега в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака	16.03	
50	Установка палатки, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи	Установка палатки, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи на костре.		16.03	
51	Типы костров в различных условиях.	Типы костров в различных условиях.	Умение разводить костер с соблюдением техники безопасности	21.03	
52	Организация бивака	Бивак. Требования к безопасности.	Умение выполнять необходимые работы на бивуаке	21.03	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
53	Техника и тактика передвижения по горной, лесной местности	Техника и тактика передвижения по горной, лесной и болотистой местности	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	04.04	
54	Наведение переправы	Наведение переправ	Умение наводить переправу	04.04	
55	Правила поведения при снегопадах, грозах, ливнях.	Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).	Проявление самостоятельности, ответственности, аккуратности, и уважение к другим людям	11.04	
56	Подготовка к походу в горной местности	Подбор личного снаряжения исходя из индивидуальных особенностей. Подготовка личного снаряжения к походу.	Владение техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий	11.04	
57	Правила поведения во время тумана	Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).	Соблюдение техники безопасности на занятиях и во время движения в походе	18.04	
58	Гигиена туриста. Возможные заболевания и в походе	Возможные заболевания и травмы в походе	Овладение навыками культуры общения, аккуратности, самостоятельности	18.04	
59	Состав и укладывание аптечки	Состав и укладывание аптечки	Умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой	25.04	
60	Способы накладывания повязок при ранениях, травмах.	Способы накладывания повязок, особенности фиксирования частей тела при переломах.		25.04	
61	Переломы. Иммобилизация пострадавшего	Переломы. Иммобилизация пострадавшего		04.05	
62	Способы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки пострадавшего	Умение правильно транспортировать пострадавшего	04.05	
63	Отработка навыков движения в группе по горной местности	Навыки движения в группе по горной местности	Владение техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий	12.05	
64	Организация бивака в походе	Организация бивака в походе	Знание и применение на практике противопожарных мер при организации бивака, при	12.05	

№ уро ка	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
			нахождении в лесу, умение применять на практике способы тушения лесного пожара		
65	Способы транспортировки пострадавшего в лесу	Способы транспортировки пострадавшего в лесу	Умение правильно транспортировать пострадавшего	16.05	
66	Организация переправы пострадавшего через реку	Организация переправы пострадавшего через реку	Знание и применение на практике наведения переправы	16.05	
67	Экологические проблемы Иркутской области, Сибири.	Экологические проблемы Иркутской области, Сибири.	Умение способствовать охране природы в походе, знание редких и исчезающих видов растений и животных, повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними	23.05	
68	Природа озера Байкал, его эндемики.	Природа озера Байкал, его эндемики.	Знание об особо охраняемых территориях Иркутской области и видах растений и животных, занесенных в Красную Книгу	23.05	
Итого				68 часов	

2-й год обучения

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий, походов	Ознакомление с требованиями по технике безопасности во время занятий в школе, в городе, на природе, во время экскурсий.	Проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	06.09	
2	Права и обязанности участников группы туристов-экологов	Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Взаимопомощь и взаимовыручка. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.	Умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	06.09	
3	Отчет по выполненным заданиям во время летнего отдыха	Предоставление рисунка ландшафта местности, которую посещал в течение летнего отдыха, демонстрация дневника наблюдений за погодой	Умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и форме, в том числе творческого и исследовательского характера	13.09	
4	Ролевые игры по правилам взаимоотношений в группе.	Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников в группе.	Проявление концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	13.09	
5	Практическое занятие. Туристская прогулка в р-н реки Еловка	Подготовка к походу – важный этап обеспечения безопасности. Формирование туристской группы, обязанности. Определение целей и задач похода. Изучение местности.	Знание техники безопасности на занятиях и во время движения в походе	20.09	
6	Практическая работа. Отработка навыков наблюдательности, внимания.	Выявление навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания.	Умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	20.09	
7	Общая физическая подготовка (ОФП) туриста. Роль физ.подготовки в походе	Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Развитие силы.	Понимание как тренироваться и развивать выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах	27.09	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
			различных видов туризма		
8	Практическое занятие. Упражнения на развитие быстроты, выносливости	Физическая и морально-волевая подготовка	Развитие концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	27.09	
9	Практическое занятие. Бег в колонне по одному по пересеченной местности	Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности	Умение владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	04.10	
10	Практическое занятие. Подвижные игры на воздухе, тур. полоса	Физическая и морально-волевая подготовка.		04.10	
11	Практическое занятие. Бег с препятствиями, подъем по склону	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, быстроты, пластичности и координационных способностей (занятия в спортивном зале и тренажерном)	Умение владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий	11.10	
12	Закаливание. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены в походе	Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены в походе	Знание и соблюдение гигиенических требований при проведении тренировок, походов	11.10	
13	Краткие сведения о строении, функциях организма	Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм.	Формирование мотивации дальнейшего изучения природы	18.10	
14	Практическое занятие. Спортивные игры на природе	Физическая и морально-волевая подготовка.	Сплочение коллектива туристической группы	18.10	
15	Практическое занятие. Выполнение упражнений на быстроту и координацию	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, быстроты, пластичности и координационных способностей	Концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	25.10	
16	Практическое занятие. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств передвижения в походе.	Умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	25.10	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
17	Практическое занятие. Бег «серпантином», прыжки в длину и высоту.	бег «серпантином», прыжки в длину и высоту.	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	01.11	
18	Практическое занятие. Сдача норм ОФП туриста в условиях похода	Физическая и морально-волевая подготовка. Способы подачи сигналов бедствия.	Проявление самостоятельности, выносливости, стремления к достижению результатов	01.11	
19	Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Спортивная форма и инвентарь	Значение физической подготовки туриста. Необходимая спортивная форма и инвентарь. Специальные упражнения для туризма (пешеходного, лыжного и т.п.). Правила поведения туриста	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	15.11	
20	Техника передвижения группой в колонне по одному в походе	Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов.	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	15.11	
21	Выполнение специальных упражнений пешеходного туризма	Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного и т.п.).	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	22.11	
22	Техника движения в туристической группе	Необходимость тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	22.11	
23	Совершенствование техники движения по возвышенностям	Тренировки на развитие выносливости при движении. Движение группы на маршруте.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	29.11	
24	Преодоление естественных препятствий в пешеходном походе	Преодоление естественных препятствий в различных видах походов	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	29.11	
25	Практическое занятие. Определение правильного темпа движения туристской группы	Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов.	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	06.12	
26	Практическое занятие.	Специальные упражнения для	Овладение навыками самостоятельно	06.12	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	Обучение и отработка личной и групповой страховки в походах	соответствующих видов туризма. Обучение и отработка личной и групповой страховки в походах	определять цели и задачи по безопасному поведению в походах		
27	Тренировки на развитие выносливости при движении (бег)	Тренировки на развитие выносливости при движении (беге по закрытой, пересеченной и болотистой местности) в неблагоприятных погодных условиях.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	13.12	
28	Тренировки по закрытой, пересеченной и болотистой местности.	Физическая и морально-волевая подготовка.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	13.12	
29	Тренировки на выносливость при неблагоприятных погодных условиях.	Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Режим движения и отдыха в походе	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	20.12	
30	Лыжная подготовка. Тропление лыжни в походе	Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного и т.п.).	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	20.12	
31	Движение группы на маршруте	Режим движения и отдыха в походе	Стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач	27.12	
32	Подведение итогов по ОФП и СФП туриста	Общая физическая подготовка (ОФП) туриста Специальная физическая подготовка (СФП) туриста.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	27.12	
33	Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения	Понятие об ориентировке и нахождении на карте своего местонахождения	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	17.01	
34	Практическая работа. Поиск на карте обозначенных объектов в микрорайоне.	Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану)	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	17.01	
35	Определение по карте расстояния до до обозначенного объекта	Решение этих топографических задач в движении, беге. Поиск объектов обозначенных на карте. Определение расстояния	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	24.01	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
36	Практическая работа. Определение высоты предмета объекта и расстояния до него	Определение высоты предмета.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	24.01	
37	Практическая работа. Движение по пересеченной местности. Азимут	Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения)	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	31.01	
38	Спортивное ориентирование. Работа с картой и компасом	Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	31.01	
39	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Спортивное ориентирование и правила на соревнованиях	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	07.02	
40	Практическая работа. Преодоление препятствий. «Завал»	Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	07.02	
41	Техническая, тактическая подготовка к походу	Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	14.02	
42	Тактика прохождения спусков, подъемов, траверса	Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	14.02	
43	Организация переправы через реку. Работа с веревками	Тактика распределения времени на прохождение маршрута.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	21.02	
44	Практическая работа. Вязка узлов на переправе	Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий	Развитие личностных качеств	21.02	
45	Психологическая подготовка туристской группы к походу.	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	28.02	
46	Инструктажи при подготовке к однодневному походу	Инструктажи при подготовке к однодневному походу	Соблюдение правил ТБ в походе	28.02	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
47	Практическая работа. Техника и тактика движения группы по склону.	Темп и тактика движения в горно-лесной местности.	Быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	09.03	
48	Прохождение маршрута по льду водоема зимой	Выбор тактики движения с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.)	Развитие специальных навыков и умений	09.03	
49	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий.	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	16.03	
50	Приемы и способы страховки.	Приемы и способы страховки.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	16.03	
51	Страховка групповая, само страховка, комбинированная.	Страховка групповая, само страховка, комбинированная.	Знание как тренироваться и развить выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма	23.03	
52	Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический. Вязка узлов	Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический		23.03	
53	Организация привала в походе. Выбор места для бивака	Организация привала в походе. Выбор места для бивака	Соблюдение правил безопасного проведения похода и организации бивуака	06.04	
54	Противопожарные меры и охрана природы	Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря	Знание и применение на практике противопожарных мер при организации бивака, при нахождении в лесу, умение применять на практике способы тушения лесного пожара;	06.04	
55	Распределение обязанностей при организации бивака.	Распределение обязанностей при организации бивака.	Развитие личностных качеств	13.04	
56	Сушка одежды и обуви в походе. Типы костров	Различные типы костров. Сушка одежды и обуви в походе	Правильно вести себя на природе, бережно к ней относиться, соблюдать чистоту в городе и на природе	13.04	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
57	Хранение продуктов. Приготовление пищи	Хранение продуктов. Приготовление пищи	Быть аккуратными, самостоятельными, культурно общаться со старшими и ровесниками	20.04	
58	Организация бивака при экстремальных погодных условиях.	Организация бивака в неблагоприятных погодных условиях, в темное время суток, в экстремальных ситуациях, при потере или порче снаряжения.	Умение правильно выбрать место для организации ночлега в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака	20.04	
59	Снятие бивака, уборка места бивака.	Снятие бивака, уборка места бивака.		27.04	
60	Ведение исследовательской работы в походе	Ведение исследовательской работы во время движения, на привале, на дневке.	Ведение записей, фиксации информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;	27.04	
61	Техника безопасности при работе с инструментами	Обучение правильной, быстрой и экономичной работе с топором и пилой. Техника безопасности при работе с этими инструментами.	Овладение техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	04.05	
62	Расчет нормы допустимой весовой нагрузки.	Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода.		04.05	
63	Игра-соревнование «Мастер на все руки»	Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).	Способствование охране природы в походе, знание редких и исчезающих видов растений и животных, повадок диких животных и правил поведения при встрече с ними	11.05	
64	Решение ситуационных задач по ориентированию	Решение ситуационных задач по ориентированию	Проявление стабилизации эмоционального состояния	11.05	
65	Отработка действий группы в экстремальных ситуациях.	Отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.	Умение координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	18.05	
66	Строительство укрытий в природных условиях	Строительство укрытий в природных условиях	Развитие личности, самореализации, социальной адаптации, оздоровления	18.05	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
67	Подведение итогов походов и занятий за год	Подведение итогов походов и занятий за год	Умение правильно вести себя на природе, бережно к ней относиться, соблюдать чистоту в городе и на природе	25.05	
68	Представление отчета о походах, фото презентация	Представление отчета о походах, фото презентация	Умение оформить отчет о походе, экскурсии, подготовить реферат	25.05	
Итого			68 часов		

3 год обучения

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
1	Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма	Ознакомление с требованиями по технике безопасности во время занятий в школе, в городе, на природе, во время экскурсий.	Проявление самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	06.09	
2	Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.	Взаимопомощь и взаимовыручка. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.	Умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	06.09	
3	Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях.	Телефоны аварийных служб. Пожарная безопасность	Умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и форме, в том числе творческого и исследовательского характера	13.09	
4	Игры на темы: « Что лежит в аптечке?» «Что делать в случае ...»	Ролевые игры по правилам взаимоотношений; правилам хорошего тона; правилам поведения участников в группе.	Проявление концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	13.09	
5	Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на	Экологический туризм.	Знание техники безопасности на занятиях и во время движения в походе	20.09	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	природу.				
6	Природоохранная деятельность в походе.	Способы тушения пожара в лесу.	Умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	20.09	
7	Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними.	Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними	Понимание как тренироваться и развить выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма	27.09	
8	Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды.	Понятие экосистем, биоценоза.	Развитие концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	27.09	
9	Понятие экосистем, биоценоза.	Типы биоценозов в Иркутской области.	Умение владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	04.10	
10	Личное и групповое снаряжение для пешего похода.	Физическая и морально-волевая подготовка.		04.10	
11	Типы препятствий. Категории перевалов.	Типы препятствий. Категории перевалов.	Умение владеть техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий	11.10	
12	Разрядные требования пешего туризма. Соревнования по спортивному туризму	Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены в походе	Знание и соблюдение гигиенических требований при проведении тренировок, походов	11.10	
13	Контрольно- туристский маршрут (КТМ).	Контрольно- туристский маршрут (КТМ).	Формирование мотивации дальнейшего изучения природы	18.10	
14	Прохождение контрольно- туристского маршрута	Физическая и морально-волевая подготовка.	Сплочение коллектива туристической группы	18.10	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
15	Личное и групповое снаряжение для горных походов. Страховочные средства.	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, быстроты, пластичности и координационных способностей	Концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий	25.10	
16	Знание узлов. Типы веревок	Знание узлов. Типы веревок.	Умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	25.10	
17	Ремнабор. Бивак в горном походе.	Ремнабор. Бивак в горном походе.	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	01.11	
18	Особенности выбора и прохождения маршрута.	Физическая и морально-волевая подготовка. Способы подачи сигналов бедствия.	Проявление самостоятельности, выносливости, стремления к достижению результатов	01.11	
19	Движение группы по горной местности. Преодоление осыпных, лавиноопасных склонов.	Значение физической подготовки туриста. Необходимая спортивная форма и инвентарь. Специальные упражнения для туризма (пешеходного, лыжного и т.п.). Правила поведения туриста	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	15.11	
20	Техника транспортировки пострадавшего.	Техника движения в туристской группе, преодоление естественных препятствий в различных видах походов. Просмотр фильма «Лавины».	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	15.11	
21	Снаряжение для лыжных походов. Подбор лыж, креплений, обуви.	Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного и т.п.).	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	22.11	
22	Особенности личного и группового снаряжения для лыжных походов.	Особенности личного и группового снаряжения для лыжных походов.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	22.11	
23	Особенности выбора и прохождения маршрута лыжного похода.	Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	29.11	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
24	Бивак в лыжном походе. Меры профилактики обморожений и простудных заболеваний	Преодоление естественных препятствий в различных видах походов	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	29.11	
25	Рем набор. Ремонт лыж в походных условиях	Рем набор. Ремонт лыж в походных условиях	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	06.12	
26	Хранение лыж, ботинок и уход за ними.	Специальные упражнения для соответствующих видов туризма.	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	06.12	
27	Практическое занятие. Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны	Тренировки на развитие выносливости при движении (беге по закрытой, пересеченной и болотистой местности) в неблагоприятных погодных условиях.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	13.12	
28	Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны	Физическая и морально-волевая подготовка.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	13.12	
29	Движение на лыжах с преодолением естественных препятствий.	Специальная физическая подготовка (СФП) туриста. Режим движения и отдыха в походе	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	20.12	
30	Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).	Специальные упражнения для соответствующих видов туризма (пешеходного, лыжного и т.п.).	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	20.12	
31	Специальное снаряжение для водного похода. Виды судов для водных походов.	Режим движения и отдыха в походе	Стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач	27.12	
32	Естественные препятствия и опасные места на маршруте водного похода,	Общая физическая подготовка (ОФП) туриста Специальная физическая подготовка (СФП) туриста.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	27.12	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	их преодоление.				
33	Определение по карте до недоступного предмета, реки	Понятие об ориентировке и нахождении на карте своего местонахождения	Формирование умения ориентироваться на местности различными способами	17.01	
34	Изучение водных маршрутов в Иркутской области.	Порожистые горные реки. Высокая вода.	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в походах	17.01	
35	Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе.	Энергетические затраты	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	24.01	
36	Значение правильной организации питания в сложных условиях.	Значение правильной организации питания в сложных условиях.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	24.01	
37	Составление расписания приема пищи в полевых условиях	Составление расписания приема пищи в полевых условиях	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	31.01	
38	Пищевая ценность продуктов питания.	Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в пище.	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	31.01	
39	Практическое занятие Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.	меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	07.02	
40	Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.	Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	07.02	
41	Практическое занятие. Закупка, фасовка,	Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	14.02	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.				
42	Практическое занятие. Приготовление пищи на костре.	Подбор и распределение продуктов для похода среди его участников.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	14.02	
43	Подбор группового снаряжения для различных видов походов.	Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Снаряжение	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	21.02	
44	Ремонт снаряжения в походе и после похода.	Ответственность за сохранность группового снаряжения.	Развитие личностных качеств	21.02	
45	Распределение общественного снаряжения по участникам похода	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды. Лидер формальный и неформальный.	Приобретение опыта самостоятельного поиска и анализа в области БЖ	28.02	
46	Практическое занятие. Изучение назначения, преимуществ и недостатков группового снаряжения: палаток, кострового оборудования, ремонтного набора	Инструктажи при подготовке к однодневному походу. Изучение назначения, преимуществ и недостатков группового снаряжения: палаток, кострового оборудования, ремонтного набора	Соблюдение правил ТБ в походе	28.02	
47	Постановка целей и задач похода. Разработка маршрута похода и графика движения.	Разработка маршрута похода и графика движения. Темп и тактика движения в горно-лесной местности.	Быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	09.03	
48	Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневков, радиальных выходов, вариантов схода с	Выбор тактики движения с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени суток и т.д.)	Развитие специальных навыков и умений	09.03	

№ урок а	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях.				
49	Распределение обязанностей в туристской группе .	Техника спортивного туризма. Правила безопасности при преодолении препятствий.	Развитие личностных качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности	16.03	
50	Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода	снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода	Знание и умение узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	16.03	
51	Практическое занятие. Психология и тренинги на командное взаимодействие.	Страховка групповая, самостраховка, комбинированная.	Знание как тренироваться и развить выносливость, необходимую для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма	23.03	
52	Практическое занятие. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.	Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.		23.03	
53	Практическое занятие. Взаимопомощь в туристской группе.	Организация привала в походе. Выбор места для бивака	Соблюдение правил безопасного проведения похода и организации бивуака	06.04	
54	Практическое занятие. Поход выходного дня.	Противопожарные меры и охрана природы при организации лагеря	Знание и применение на практике противопожарных мер при организации бивака, при нахождении в лесу, умение применять на практике способы тушения лесного пожара;	06.04	
55	Практическое занятие. Подготовка маршрута экологической тропы	Распределение обязанностей при организации бивака.	Развитие личностных качеств	13.04	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
56	Практическое занятие. Тренинги на командное взаимодействие туристической группы.	Тренинги на командное взаимодействие туристической группы.	Правильно вести себя на природе, бережно к ней относиться, соблюдать чистоту в городе и на природе	13.04	
57	Природа вокруг нас.	Всегда ли чистая вода в родниках? Воздух, почему в нем содержится много пыли? Снег и его чистота.	Быть аккуратными, самостоятельными, культурно общаться со старшими и ровесниками	20.04	
58	Лес вокруг города. Реки и озера. Основные загрязнители.	Основные загрязнители.	Умение правильно выбрать место для организации ночлега в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака	20.04	
59	Железные дороги, автодороги, АНХК, АЭХК, ТЭЦ, водохранилище, водозабор, очистные сооружения водоканала, полигон по переработке и хранению отходов.	Железные дороги, автодороги, АНХК, АЭХК, ТЭЦ, водохранилище, водозабор, очистные сооружения водоканала, полигон по переработке и хранению отходов.		27.04	
60	Практическое занятие. Исследование местности около загрязнителей с ведением записи наблюдений.	Ведение исследовательской работы во время движения, на привале, на дневке.	Ведение записей, фиксации информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;	27.04	
61	Практическое занятие. Экскурсия на промышленный объект	Экскурсия на промышленный объект	Овладение техникой движения по местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды)	04.05	
62	Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования.	Рекреационные территории.		04.05	
63	Особо охраняемые	Памятники природы. ООПТ в Иркутской	Способствование охране природы в	11.05	

№ урока	Тема урока. Тип урока	Основное содержание темы термины и понятия	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
				План	Факт
	природные территории (ООПТ): заповедники, заказники и пр.	области.	походе, знание редких и исчезающих видов растений и животных, повадок диких животных и правил поведения при встрече с ними		
64	Прибайкальский национальный парк. Экологические маршруты.	поездка в п. Листвянка на дендротропу.	Проявление стабилизации эмоционального состояния	11.05	
65	Редкие и исчезающие виды растений и животных озера Байкал.	Биологические атласы и определители.	Умение координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	18.05	
66	Влияние туризма и рекреации на среду.	Влияние туризма и рекреации на среду.	Развитие личности, самореализации, социальной адаптации, оздоровления	18.05	
67	Практическое занятие. Изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных.	Посещение Байкало-Ленского заповедника, памятников природы, лесничества.	Умение правильно вести себя на природе, бережно к ней относиться, соблюдать чистоту в городе и на природе	25.05	
68	Практическое занятие. Благоустройство рекреационных территорий	Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников, выявление степеней депрессии, степени флуктуирующей асимметрии и т.д.	Умение оформить отчет о походе, экскурсии, подготовить реферат	25.05	
Итого			68 часов		