

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**курса внеурочной деятельности «Экологический туризм»**  
**5-9 классы**  
**на ----- учебный год**

Составитель:  
учитель ОБЖ, инструктор по туризму, эколог  
высшей квалификационной категории  
Петрищева Анна Егоровна

Ангарский городской округ, ----- год.

### 1-й год обучения

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
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			
2.	Туризм – средство познания своего края и развития себя			
3.	Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии страны			
4.	История развития туризма в России. Виды туризма.			
5.	Экологический туризм. Экология			
6.	Практическое занятие Анкетирование членов тур. группы			
7.	Требования к одежде, обуви, дисциплине во время походов			
Тема 2. Организация похода. Цели маршрутов. Схемы и карты местности. Условные обозначения. Компас. Азимут (16 ч.)				
8.	Организация походов. Наблюдение – метод исследования в туризме.			
9.	Практическая работа с картой. Выбор района проведения похода.			
10.	Практическая работа. Составление маршрута достижения			
11.	Компас, схема и карта местности			
12.	Практическая работа. Работа с компасом и картой на местности.			
13.	Азимут, движение азимутом.			
14.	Взятие азимута с карты с помощью компаса.			
15.	Топографические знаки			
16.	Топографический диктант.			
17.	Практическая работа. Отработка навыков чтения карты по топонимам.			
18.	Выполнение наблюдений и записей, фотографирование в походах			
19.	Практическая работа. Осуществление выбранного маршрута			
20.	Практическая работа. Движение по карте на местности			
21.	Практическая работа. Определение своего местонахождения на карте, схеме.			
22.	Топографический диктант наоборот			
23.	Практическая работа. Определение азимута по компасу			
Тема 3. Способы ориентирования на местности. Природные ориентиры. Как не заблудиться в лесу (14 ч.)				
24.	Ориентирование по карте, по солнцу, по			

	звездам, по луне.			
25.	Природные ориентиры			
26.	Ориентирование на местности различными способами			
27.	Планировка класса, школы и школьного двора			
28.	Практическая работа. Составление карты, схемы на местности.			
29.	Практическая работа. Зарисовка плана класса, своей комнаты.			
30.	Практическая работа. Знакомство с планом расположения своего дома			
31.	Практическая работа. Игры на местности с элементами ориентирования			
32.	Подведение итогов по изучению организации похода			
33.	Потеря ориентировки и нахождение на карте своего местонахождения			
34.	Практическая работа. Поиск обозначенных на карте объектов в городе.			
35.	Определение по карте до недоступного предмета, реки			
36.	Практическая работа. Определение высоты предмета			
37.	Практическая работа. Движение по пересеченной местности по азимуту			
38.	Практическая работа. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования			
<b>Тема 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка туриста. Что взять с собой в поход. Личное снаряжение. Правила укладывания рюкзака (11 ч.)</b>				
39.	Правила соревнований по спортивному ориентированию			
40.	Выполнение упражнений по спортивному ориентированию			
41.	Техническая, тактическая подготовка туриста. Кодекс путешественника			
42.	Тактика спортивного похода. Подготовка к походу			
43.	Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ			
44.	Тактика распределения времени на прохождение маршрута.			
45.	Психологическая подготовка туристской группы. Игра			
46.	Роль руководителя и лидера туристской группы, капитана команды			
47.	Практическая работа. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Темп движения			
48.	Практическая работа. Темп и тактика			

	движения в горно-лесной и открытой местности.			
49.	Туристские навыки и быт. Организация лагеря для проведения ночевки.			
50.	Установка палатки, навешивание тента, разведение костра, приготовление пищи			
<b>Тема 5. Что надо знать туристу в походе. Туристские навыки и быт. Организация туристского спортивного похода (9 ч.)</b>				
51.	Типы костров в различных условиях.			
52.	Организация бивака			
53.	Техника и тактика передвижения по горной, лесной местности			
54.	Наведение переправы			
55.	Правила поведения при снегопадах, грозах, ливнях. Подготовка к походу в горной местности			
56.				
57.	Правила поведения во время тумана			
58.	Гигиена туриста. Возможные заболевания и в походе			
59.	Состав и укладывание аптечки			
<b>Тема 6. Гигиена туриста. Простейшие медицинские навыки. Аптечка. Оказание первой медицинской помощи (7 ч.)</b>				
60.	Способы наложения повязок при ранениях, травмах.			
61.	Переломы. Иммобилизация пострадавшего			
62.	Способы транспортировки пострадавшего			
63.	Отработка навыков движения в группе по горной местности			
64.	Организация бивака в походе			
65.	Способы транспортировки пострадавшего в лесу			
66.	Организация переправы пострадавшего через реку			
<b>Тема 7. Экология Иркутской области. (2 ч.)</b>				
67.	Экологические проблемы Иркутской области, Сибири.			
68.	Природа озера Байкал, его эндемики.			
	<b>Итого</b>	<b>68ч</b>		

## 2-й год обучения

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

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

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

### 3-й год обучения

№ урока.	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Тема 1. Краеведение. География городских окрестностей (4 ч.)				
1.	Инструктаж по ОТ и ППБ. Вводное занятие по видам туризма			
2.	Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.			
3.	Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.			
4.	Игры на темы: « Что лежит в аптечке?» «Что делать в случае ...»			
Тема 2. Экологическая подготовка. Охрана природы в походе. Понятие экосистем. Понятие биоценоза. Типы биоценозов (5 ч.)				
5.	Экологический туризм. Мероприятия, направленные на устранение вредного воздействия человека на природу.			
6.	Природоохранная деятельность в походе. Способы тушения пожара в лесу.			
7.	Изучение повадок некоторых зверей и птиц, поведение при встрече с ними.			
8.	Растения и животные, занесенные в «Красную книгу», а также редкие их виды. Понятие экосистем, биоценоза..			
9.	Понятие экосистем, биоценоза. Типы биоценозов в Иркутской области.			
Тема 3. Особенности пешеходных спортивных походов (5 ч.)				
10.	Личное и групповое снаряжение для пешего похода.			
11.	Типы препятствий. Категории перевалов.			
12.	Разрядные требования пешего туризма. Соревнования по спортивному туризму			
13.	Контрольно- туристский маршрут (КТМ).			
14.	Прохождение контрольно-туристского маршрута			
Тема 4. Особенности горных походов, с элементами альпинизма (6 ч.)				
15.	Личное и групповое снаряжение для горных походов. Страховочные средства.			
16.	Знание узлов. Типы веревок			
17.	Ремнабор. Бивак в горном походе.			
18.	Особенности выбора и прохождения маршрута.			
19.	Движение группы по горной местности. Преодоление осыпных, лавиноопасных склонов.			
20.	Техника транспортировки пострадавшего. Просмотр фильма «Лавины».			
Тема 5. Особенности лыжных спортивных походов (10 ч.)				
21.	Снаряжение для лыжных походов. Подбор лыж, креплений, обуви.			
22.	Особенности личного и группового снаряжения для			



	лыжных походов.			
23.	Особенности выбора и прохождения маршрута лыжного похода. Движение группы на лыжах, способы тропления лыжни			
24.	Бивак в лыжном походе. Меры профилактики обморожений и простудных заболеваний			
25.	Рем набор. Ремонт лыж в походных условиях			
26.	Хранение лыж, ботинок и уход за ними.			
27.	Практическое занятие. Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны			
28.	Отработка различных лыжных ходов, спусков и подъемов на склонах различной крутизны			
29.	Движение на лыжах с преодолением естественных препятствий.			
30.	Транспортировка пострадавшего с помощью волокуши (из лыж).			
<b>Тема 6. Особенности водных и других видов походов, а также комбинированных маршрутов (4 ч.)</b>				
31.	Специальное снаряжение для водного похода. Виды судов для водных походов.			
32.	Естественные препятствия и опасные места на маршруте водного похода, их преодоление.			
33.	Определение по карте до недоступного предмета, реки			
34.	Изучение водных маршрутов в Иркутской области. Порожистые горные реки. Высокая вода.			
<b>Тема 7. Питание в туристском походе. Расчет калорийности и пищевой ценности рациона питания (8 ч.)</b>				
35.	Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Энергетические затраты			
36.	Значение правильной организации питания в сложных условиях.			
37.	Составление расписания приема пищи в полевых условиях			
38.	Пищевая ценность продуктов питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в пище.			
39.	Практическое занятие Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.			
40.	Составление набора продуктов (раскладки продуктов) для проведения похода.			
41.	Практическое занятие. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.			
42.	Практическое занятие. Подбор и распределение продуктов для похода среди его участников. Приготовление пищи на костре.			
<b>Тема 8. Групповое снаряжение, требования к нему (4 ч.)</b>				
43.	Подбор группового снаряжения для различных видов походов.			

44.	Ремонт снаряжения в походе и после похода. Ответственность за сохранность группового снаряжения.			
45.	Распределение общественного снаряжения по участникам похода			
46.	Практическое занятие. Изучение назначения, преимуществ и недостатков группового снаряжения: палаток, кострового оборудования, ремонтного набора			
<b>Тема 9. Разработка маршрута похода и графика движения. Распределение обязанностей в туристской группе (10 ч.)</b>				
47.	Постановка целей и задач похода. Разработка маршрута похода и графика движения.			
48.	Определение правильных норм переходов, мест отдыха, организации лагеря, дневков, радиальных выходов, вариантов схода с маршрута в аварийных и непредвиденных ситуациях.			
49.	Распределение обязанностей в туристской группе .			
50.	Материальное обеспечение похода: снаряжение, питание, смета расходов на организацию похода			
51.	Практическое занятие. Психология и тренинги на командное взаимодействие.			
52.	Практическое занятие. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.			
53.	Практическое занятие. Взаимопомощь в туристской группе.			
54.	Практическое занятие. Поход выходного дня.			
55.	Практическое занятие. Подготовка маршрута экологической тропы			
56.	Практическое занятие. Тренинги на командное взаимодействие туристической группы.			
<b>Тема 10. Состояние окружающей среды. Основные загрязнители в окрестностях г. Ангарска (5 ч.)</b>				
57.	Природа вокруг нас. Всегда ли чистая вода в родниках? Воздух, почему в нем содержится много пыли? Снег и его чистота.			
58.	Лес вокруг города. Реки и озера. Основные загрязнители.			
59.	Железные дороги, автодороги, АНХК, АЭХК, ТЭЦ, водохранилище, водозабор, очистные сооружения водоканала, полигон по переработке и хранении отходов.			
60.	Практическое занятие. Исследование местности около загрязнителей с ведением записи наблюдений.			
61.	Практическое занятие. Экскурсия на промышленный объект			
<b>Тема 12. Природоохранная деятельность. Охранные территории Иркутской области. Памятники природы. Заповедники, заказники, парки (7 ч.)</b>				
62.	Природные ресурсы края и перспективы их			

	дальнейшего использования. Рекреационные территории.			
63.	Особо охраняемые природные территории (ООПТ): заповедники, заказники и пр. Памятники природы. ООПТ в Иркутской области.			
64.	Прибайкальский национальный парк, поездка в п. Листвянка на дендротропу. Экологические маршруты.			
65.	Редкие и исчезающие виды растений и животных озера Байкал. Биологические атласы и определители.			
66.	Влияние туризма и рекреации на среду.			
67.	Практическое занятие. Посещение заповедника, памятников природы, лесничества. Изучение скорости зарастания кострищ, влияния фактора беспокойства на видовой состав животных.			
68.	Практическое занятие. Благоустройство рекреационных территорий			
	<b>Итого</b>			