Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**Год обучения 5 Группа \_\_*СД-17\_\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану 36  недель по *6* часов в неделю | 216 | 4 | 212 |
| 2 | Выдано до начала, текущего  года | 432 | 30 | 406 |
| 3 | Осталось на последующее время | 216 | 10 | 206 |

Туристско – краеведческой направленности

Педагог Мухаматханова Г.М.

на четвертый год обучения 216 часа 6 часов в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № |  | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | Теория | Практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по туризму. | 2 | 2 |  |
| 2 | Первоначальные навыки туризма. | Привалы и ночлеги. Туристическое снаряжение. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма. | Узлы. Техника завязывание узлов. | 2 |  | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма. | Топографические знаки. | 2 |  | 2 |
| 5 | Первоначальные навыки туризма | Ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование по местным предметам. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма. | Транспортировка пострадавшего в зависимости от скелетной травмы. | 2 |  | 2 |
| 8 | Развитие техники и тактики. | Использование зацепок подхватом, последующими перехватами в бок. | 2 |  | 2 |
| 9 | Развитие техники и тактики. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  |  | **итого** | **В сентябре 18 часов** |  |  |  |
| октябрь | 1 | Развитие техники и тактики | перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест | 2 | - | 2 |
| 2 | Развитие техники и тактики | использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест | 2 |  | 2 |
| 3 | Развитие техники и тактики | Перехваты рывком с одновременным толчком опорной ноги. Упражнения для развития равновесия | 2 |  | 2 |
| 4 | Развитие техники и тактики | Перехваты рывком с одновременным толчком опорной ноги. | 2 |  | 2 |
| 5 | Развитие техники и тактики. | Подпрыгивание с последующим заступание и накатом на ногу. | 2 |  | 2 |
| 6 | Развитие техники и тактики. | отработка старта, финиша. | 2 |  | 2 |
| 7 | Развитие техники и тактики | упорядочение расклада движений при просмотре учебных и соревновательных трасс. | 2 |  | 2 |
| 8 | Теоритическая подготовка | Новые направления в технике, тактике, методике тренировок, правил соревнований, разработки спортивного снаряжения и тренировочного инвентаря. Значение отдельных видов подготовки в скалолазании. | 2 | 2 |  |
| 9 | Развитие техники и тактики. | Изучение тактики скалолазания осуществляется одновременно с освоением технических элементов и формирования технических навыков. | 2 | - | 2 |
| 10 | Развитие техники и тактики. | Изучение теории и тактики скалолазания, просмотр и анализ действий спортсменов в соревнованиях, учебных фильмов. | 2 |  | 2 |
| 11 | Развитие техники и тактики. | Отработка старта, финиша. | 4 |  | 4 |
| 12 | Учебно-тренировочные сборы | Упорядочение расклада движений при просмотре учебных и соревновательных трасс. | 2 |  | 2 |
|  | **Итого** | **В октябре 26 часов** |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. | *Упражнения без предметов для общего развития.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 2 |  | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | *Упражнения с предметами.* Упражнения со скакалками. Упражнения с набивным мячом. | 2 | - | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на одной, двух руках. | 2 | - | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | Челночный. Подтягивание на перекладине на одной, двух руках. | 2 | - | 2 |
| 5 | Общая физическая подготовка | Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 2 | - | 2 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта. Баскетбол, волейбол | 2 |  | 2 |
|  | 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с утяжелителями. | 2 | - | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с набивными мячами. | 2 | - | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 2 | - | 2 |
| 10 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладине. Упражнение на гибкость. | 2 | - | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 2 | - | 2 |
| 12 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| **Итого в ноябре 24 часа** | | | | | | |
| декабрь | 1 | Специальная физическая подготовка. | *Упражнения для развития гибкости.*  Маховые движения ногами в разных направлениях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой, маховые движения ногами в разных направлениях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой | 2 | - | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на двух руках Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Скоростной бег на 30. Бег с резкой сменой направления, | 2 | - | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание. Прыжки в длину с разбега  прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 2 | - | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Разнообразные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу. | 2 | - | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по скале или стенду с искусственным рельефом только с помощью рук, с утяжелением Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Удержание тела в концевой точке подтягивания на двух или одной руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в стойке на руках, в упоре на брусьях; приседание на двух (одной) ногах. | 2 | - | 2 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 | - | 2 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | Бег по пересеченной местности 1-3 км Подтягивание на перекладине на двух руках | 2 | - | 2 |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | Развитие координации: ходьба по тросу, брускам. | 2 | - | 2 |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | Наклоны туловища вперед, назад, в бок из разных положений Стремления на увеличение подвижности в суставах Прижимистые упражнения в положении выпада, шпагаты и полу шпагаты. | 2 |  | 2 |
| 13 | Соревнования | Первенство среди объединений. | 2 |  | 2 |
| 14 | Контрольные испытания | Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 |
| **Итого в декабре 28 часов** | | | | | | |
| январь | 1 | Теория по скалолазанию | История скалолазания, правила безопасности, правила соревнований. | 2 | 2 |  |
| 2 | Теория по скалолазанию | История скалолазания, правила безопасности, правила соревнований. | 2 | 2 |  |
| 3 | Теория по скалолазанию | Просмотр видеофильмов. | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Учебно-тренировочный сбор | Учебно-тренировочный сбор МАУ СОШ №10 | 4 |  | 4 |
| 5 | Учебно-тренировочный сбор | Учебно-тренировочный сбор СРЦ «Атмосфера» г. Пермь | 4 |  | 4 |
| 6 | Виды туризма | Лыжный туризм. Инструктаж по технике безопасности. Торможение «плугом» и «полуплугом». | 2 |  | 2 |
| *7* | Виды туризма | Лыжный туризм. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга» Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Выезд на базу «Снежинка» | 2 |  | 2 |
| **Итого за январь 18 часов** | | | | | | |
| февраль | 1 | Первоначальные навыки туризма | Организация походов. Установка и снятие лагеря. Питание в походе: Значение правильного питания в походе. | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма | Организация бивака на различной местности и при различной погоде. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Безопасность в походе: правила поведения при переездах группы в транспорте. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма | Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. | 2 |  | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма | Безопасность в походе: правила поведения при переездах группы в транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. | 2 |  | 2 |
| 5 | Первоначальные навыки туризма | Транспортировка пострадавшего в различных условиях. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок одного диаметра, для связывания веревок разного диаметра, для привязывания к опоре, петлевые узлы. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок разного диаметра, для привязывания к опоре, петлевые узлы. | 2 |  | 2 |
| 8 | Первоначальные навыки туризма | Карты. Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать в походах. Виды спортивных карт. Защита от непогоды в походе и на соревнованиях. Масштаб топографических карт. Топографические знаки. | 2 | - | 2 |
|  | 9 | Первоначальные навыки туризма | Узлы. Для связывания веревок разного диаметра. | 2 |  | 2 |
| 10 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок одного диаметра, | 2 |  | 2 |
| 11 | Виды туризма, туристическая техника | Спелеотуризм. Виды туризма, туристическая техника и тактика и походы. Снаряжение спелеолога. Спуск в пещеру. Экскурсия в пещера Шарташи, п. Кировский. | 4 |  | 4 |
| **Итого за февраль 24 часа** | | | | | | |
| март | 1 | Виды туризма, туристическая техника | Подъем по склону на самостраховке: безопасность спуска, движение по перилам, расположение рук относительно узла. | 2 |  | 2 |
| 2 | Виды туризма, туристическая техника | Спуск по склону на самостраховке: движение по перилам, расположение рук относительно узла. | 2 | - | 2 |
| 3 | Виды туризма, туристическая техника | Навесная переправа: правильность пристежки и отстежки, движение по перилам, безопасность движения по перилам | 2 | - | 2 |
| 4 | Виды туризма, туристическая техника | Виды туризма, туристическая техника и тактика и походы**.** | 2 | - | 2 |
| 5 | Виды туризма, туристическая техника | Переправа по бревну с использованием перил: безопасность движения по бревну. Два способа движения по перилам: переступанием ног и приставным шагом. | 2 |  | 2 |
| 6 | Виды туризма, туристическая техника | Преодоление заболоченного участка местности по кладям из жердей: способы передвижения: парами и тройками | 2 |  | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 9 | ТТП | Развитие техники и тактики прохождение трасс на естественном рельефе. Перехваты на перекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 |  | 2 |
| 10 | ТТП | Развитие техники и тактики. Перехваты рывком. | 2 |  | 2 |
| 11 | Учебно- тренировочные сборы | Учебно-тренировочные сборы на камне Ермак | 4 |  | 4 |
| 12 | Соревнование. | Первенство края по скалолазанию. | 4 |  | 4 |
| **Итого за март 28 часа** | | | | | | |
| апрель | 1 | ТТП | Развитие техники и тактики прохождение трасс на естественном рельефе. Перехваты на перекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 |  | 2 |
| 2 | ТТП | Развитие техники и тактики. Перехваты рывком. | 2 |  | 2 |
| 3 | ТТП | Отработка старта, финиша. Усовершенствование техники и тактики скоростного лазания в режиме парных гонок. | 2 |  | 2 |
| 4 | ПВД | *Водный туризм*. Снаряжение туриста-водника. Туристические маршруты по рекам Пермской края. Виды аварий их причины. Сплав по реке. | 8 |  | 8 |
| 5 | Учебно-тренировочные | Учебно-тренировочные сборы на камне Ермак. | 8 |  | 8 |
| 6 | Соревнования | Первенство по скалолазанию. | 4 |  | 4 |
| **Итого за апрель 26 часа** | | | | | | |
| май | 1 | Общая физическая подготовка | Упражнения со скакалками. Упражнения с набивным мячом. | 2 | - | 2 |
| 2 | СФП | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 3 | ПВД | *Водный туризм*. Снаряжение туриста-водника. Туристические маршруты по рекам Пермской области. Виды аварий их причины. Сплав по реке Чусовая. | 8 |  | 8 |
| 4 | Учебно-тренировочные сборы | Учебно-тренировочные на камне Ермак. | 6 |  | 6 |
| 5 | Контрольное занятие | Итоговые переводные испытания. | 2 |  | 2 |
| 6 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 4 |  | 4 |
|  |  | **Итого за май 24 часа** |  |  |  |
|  |  | **Всего за год** | 216 | 10 | 206 |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2020/2021 учебный год**

**Объединение *Экстрим***

**Направление Туристско*-краеведческое***

**Третий блок «Скала»**

**Педагог *Мухаматханова Гулсара Мукимовна***

**Год обучения \_3 Группа \_\_*СД-19\_\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану 36  недель по *6* часов в неделю | 216 | 10 | 206 |
| 2 | Выдано до начала, текущего  года | 216 | 16 | 200 |
| 3 | Осталось на последующее время | 216 | 10 | 206 |

Туристско – краеведческой направленности

Педагог Мухаматханова Г.М.

на третий год обучения 216 часа 6 часов в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № |  | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | Теория | Практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий по туризму. | 2 | 2 |  |
| 2 | Первоначальные навыки туризма. | Привалы и ночлеги. Туристическое снаряжение. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма. | Узлы. Техника завязывание узлов. | 2 |  | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма. | Топографические знаки. | 2 |  | 2 |
| 5 | Первоначальные навыки туризма | Ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование по местным предметам. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма. | Транспортировка пострадавшего в зависимости от скелетной травмы. | 2 |  | 2 |
| 8 | Развитие техники и тактики. | Использование зацепок подхватом, последующими перехватами в бок. | 2 |  | 2 |
| 9 | Развитие техники и тактики. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 |
|  |  | **итого** | **В сентябре 18 часов** |  |  |  |
| октябрь | 1 | Развитие техники и тактики | перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест | 2 | - | 2 |
| 2 | Развитие техники и тактики | использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест | 2 |  | 2 |
| 3 | Развитие техники и тактики | Перехваты рывком с одновременным толчком опорной ноги. Упражнения для развития равновесия | 2 |  | 2 |
| 4 | Развитие техники и тактики | Перехваты рывком с одновременным толчком опорной ноги. | 2 |  | 2 |
| 5 | Развитие техники и тактики. | Подпрыгивание с последующим заступание и накатом на ногу. | 2 |  | 2 |
| 6 | Развитие техники и тактики. | отработка старта, финиша. | 2 |  | 2 |
| 7 | Развитие техники и тактики | упорядочение расклада движений при просмотре учебных и соревновательных трасс. | 2 |  | 2 |
| 8 | Теоритическая подготовка | Новые направления в технике, тактике, методике тренировок, правил соревнований, разработки спортивного снаряжения и тренировочного инвентаря. Значение отдельных видов подготовки в скалолазании. | 2 | 2 |  |
| 9 | Развитие техники и тактики. | Изучение тактики скалолазания осуществляется одновременно с освоением технических элементов и формирования технических навыков. | 2 | - | 2 |
| 10 | Развитие техники и тактики. | Изучение теории и тактики скалолазания, просмотр и анализ действий спортсменов в соревнованиях, учебных фильмов. | 2 |  | 2 |
| 11 | Развитие техники и тактики. | Отработка старта, финиша. | 4 |  | 4 |
| 12 | Учебно-тренировочные сборы | Упорядочение расклада движений при просмотре учебных и соревновательных трасс. | 2 |  | 2 |
|  | **Итого** | **В октябре 26 часов** |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. | *Упражнения без предметов для общего развития.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 2 |  | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | *Упражнения с предметами.* Упражнения со скакалками. Упражнения с набивным мячом. | 2 | - | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на одной, двух руках. | 2 | - | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка | Челночный. Подтягивание на перекладине на одной, двух руках. | 2 | - | 2 |
| 5 | Общая физическая подготовка | Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 2 | - | 2 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта. Баскетбол, волейбол | 2 |  | 2 |
|  | 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с утяжелителями. | 2 | - | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с набивными мячами. | 2 | - | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 2 | - | 2 |
| 10 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах: Перекладине. Упражнение на гибкость. | 2 | - | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 2 | - | 2 |
| 12 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| **Итого в ноябре 24 часа** | | | | | | |
| декабрь | 1 | Специальная физическая подготовка. | *Упражнения для развития гибкости.*  Маховые движения ногами в разных направлениях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой, маховые движения ногами в разных направлениях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой | 2 | - | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на двух руках Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Скоростной бег на 30. Бег с резкой сменой направления, | 2 | - | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание. Прыжки в длину с разбега  прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 2 | - | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Разнообразные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу. | 2 | - | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по скале или стенду с искусственным рельефом только с помощью рук, с утяжелением Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Удержание тела в концевой точке подтягивания на двух или одной руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в стойке на руках, в упоре на брусьях; приседание на двух (одной) ногах. | 2 | - | 2 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 | - | 2 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | Бег по пересеченной местности 1-3 км Подтягивание на перекладине на двух руках | 2 | - | 2 |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | Развитие координации: ходьба по тросу, брускам. | 2 | - | 2 |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | Наклоны туловища вперед, назад, в бок из разных положений Стремления на увеличение подвижности в суставах Прижимистые упражнения в положении выпада, шпагаты и полу шпагаты. | 2 |  | 2 |
| 13 | Соревнования | Первенство среди объединений. | 2 |  | 2 |
| 14 | Контрольные испытания | Промежуточная аттестация | 2 |  | 2 |
| **Итого в декабре 28 часов** | | | | | | |
| январь | 1 | Теория по скалолазанию | История скалолазания, правила безопасности, правила соревнований. | 2 | 2 |  |
| 2 | Теория по скалолазанию | История скалолазания, правила безопасности, правила соревнований. | 2 | 2 |  |
| 3 | Теория по скалолазанию | Просмотр видеофильмов. | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Учебно-тренировочный сбор | Учебно-тренировочный сбор МАУ СОШ №10 | 4 |  | 4 |
| 5 | Учебно-тренировочный сбор | Учебно-тренировочный сбор СРЦ «Атмосфера» г. Пермь | 4 |  | 4 |
| 6 | Виды туризма | Лыжный туризм. Инструктаж по технике безопасности. Торможение «плугом» и «полуплугом». | 2 |  | 2 |
| *7* | Виды туризма | Лыжный туризм. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга» Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Выезд на базу «Снежинка» | 2 |  | 2 |
| **Итого за январь 18 часов** | | | | | | |
| февраль | 1 | Первоначальные навыки туризма | Организация походов. Установка и снятие лагеря. Питание в походе: Значение правильного питания в походе. | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма | Организация бивака на различной местности и при различной погоде. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Безопасность в походе: правила поведения при переездах группы в транспорте. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма | Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. | 2 |  | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма | Безопасность в походе: правила поведения при переездах группы в транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. | 2 |  | 2 |
| 5 | Первоначальные навыки туризма | Транспортировка пострадавшего в различных условиях. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок одного диаметра, для связывания веревок разного диаметра, для привязывания к опоре, петлевые узлы. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок разного диаметра, для привязывания к опоре, петлевые узлы. | 2 |  | 2 |
| 8 | Первоначальные навыки туризма | Карты. Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать в походах. Виды спортивных карт. Защита от непогоды в походе и на соревнованиях. Масштаб топографических карт. Топографические знаки. | 2 | - | 2 |
|  | 9 | Первоначальные навыки туризма | Узлы. Для связывания веревок разного диаметра. | 2 |  | 2 |
| 10 | Первоначальные навыки туризма | Узлы для связывания веревок одного диаметра, | 2 |  | 2 |
| 11 | Виды туризма, туристическая техника | Спелеотуризм. Виды туризма, туристическая техника и тактика и походы. Снаряжение спелеолога. Спуск в пещеру. Экскурсия в пещера Шарташи, п. Кировский. | 4 |  | 4 |
| **Итого за февраль 24 часа** | | | | | | |
| март | 1 | Виды туризма, туристическая техника | Подъем по склону на самостраховке: безопасность спуска, движение по перилам, расположение рук относительно узла. | 2 |  | 2 |
| 2 | Виды туризма, туристическая техника | Спуск по склону на самостраховке: движение по перилам, расположение рук относительно узла. | 2 | - | 2 |
| 3 | Виды туризма, туристическая техника | Навесная переправа: правильность пристежки и отстежки, движение по перилам, безопасность движения по перилам | 2 | - | 2 |
| 4 | Виды туризма, туристическая техника | Виды туризма, туристическая техника и тактика и походы**.** | 2 | - | 2 |
| 5 | Виды туризма, туристическая техника | Переправа по бревну с использованием перил: безопасность движения по бревну. Два способа движения по перилам: переступанием ног и приставным шагом. | 2 |  | 2 |
| 6 | Виды туризма, туристическая техника | Преодоление заболоченного участка местности по кладям из жердей: способы передвижения: парами и тройками | 2 |  | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 9 | ТТП | Развитие техники и тактики прохождение трасс на естественном рельефе. Перехваты на перекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 |  | 2 |
| 10 | ТТП | Развитие техники и тактики. Перехваты рывком. | 2 |  | 2 |
| 11 | Учебно- тренировочные сборы | Учебно-тренировочные сборы на камне Ермак | 4 |  | 4 |
| 12 | Соревнование. | Первенство края по скалолазанию. | 4 |  | 4 |
| **Итого за март 28 часа** | | | | | | |
| апрель | 1 | ТТП | Развитие техники и тактики прохождение трасс на естественном рельефе. Перехваты на перекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 |  | 2 |
| 2 | ТТП | Развитие техники и тактики. Перехваты рывком. | 2 |  | 2 |
| 3 | ТТП | Отработка старта, финиша. Усовершенствование техники и тактики скоростного лазания в режиме парных гонок. | 2 |  | 2 |
| 4 | ПВД | *Водный туризм*. Снаряжение туриста-водника. Туристические маршруты по рекам Пермской края. Виды аварий их причины. Сплав по реке. | 8 |  | 8 |
| 5 | Учебно-тренировочные | Учебно-тренировочные сборы на камне Ермак. | 8 |  | 8 |
| 6 | Соревнования | Первенство по скалолазанию. | 4 |  | 4 |
| **Итого за апрель 26 часа** | | | | | | |
| май | 1 | Общая физическая подготовка | Упражнения со скакалками. Упражнения с набивным мячом. | 2 | - | 2 |
| 2 | СФП | Общеразвивающие упражнения на развитие специальной выносливости (подтягивание, разно уровневые висы, удержание угла, разного вида отжимание). | 2 |  | 2 |
| 3 | ПВД | *Водный туризм*. Снаряжение туриста-водника. Туристические маршруты по рекам Пермской области. Виды аварий их причины. Сплав по реке Чусовая. | 8 |  | 8 |
| 4 | Учебно-тренировочные сборы | Учебно-тренировочные на камне Ермак. | 6 |  | 6 |
| 5 | Контрольное занятие | Итоговые переводные испытания. | 2 |  | 2 |
| 6 | Соревнования | Участие в соревнованиях | 4 |  | 4 |
|  |  | **Итого за май 24 часа** |  |  |  |
|  |  | **Всего за год** | 216 | 10 | 206 |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2021/2022 учебный год**

**Объединение *Экстрим***

**Направление *Туриско-краеведческое***

**Программа *ЭкстриМал***

**Педагог *Мухаматханова Гулсара Мукимовна***

**Год обучения \_\_\_\_*2*\_\_ Группа СД 20-1*\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану *36* недель по *2* часа в неделю | 72 | 4 | 68 |
| 2 | Выдано до начала текущего  года | 72 | 4 | 68 |
| 3 | Осталось на последующее время | 72 | 4 | 68 |

Календарно-тематический план

Туристско-краеведческое направление

Педагог Мухаматханова Г.М.

на второй год обучения 72 часа 2 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | занятие | № тем | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | теория | практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История появления скалолазания России. | 1 | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Теоритическая подготовка. | 1 |  | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 1 |  | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками | 1 |  | 1 |
| 5 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с мячами. | 1 |  | 1 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения по брускам. | 1 |  | 1 |
| **Итого за сентябрь 6 часов** | | | | | | |
| октябрь | 1 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Скоростной бег по сигналу. Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание. | 1 |  | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | 1 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития ловкости:  ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу. | 1 |  | 1 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. | 1 |  | 1 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Упражнения с мячом - перекидывание теннисными или гандбольными мячами в парах или тройках. | 1 |  | 1 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития гибкости. | 1 |  | 1 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения с мячом - перекидывание теннисными или гандбольными мячами в парах или тройках. | 1 |  | 1 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 1 |  | 1 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. | 1 | - | 1 |
| **Итого за октябрь 9 часов** | | | | | | |
| ноябрь | 1 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов.Пояснения тренера во время изучения конкретного технического элемента и во время объединения технических элементов. | 1 | - | 1 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов. Заступание на зацепку с последующим накатом на ногу и толчком для дальнейшего движения. | 1 |  | 1 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов. Выполнение заданий с тактическим содержанием и выполнение заданий. | 1 |  | 1 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 |  | 1 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 |  | 1 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 | - | 1 |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | *П*ерехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной | 1 |  | 1 |
| 8 | Технико-тактическая подготовка | *П*ерехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной | 1 | - | 1 |
| **Итого за ноябрь 8часов** | | | | | | |
| декабрь | 1. 16 | Первоначальные навыки туризма. | Туристское снаряжение. | 1 | - | 1 |
| 1. 17 | Первоначальные навыки туризма. | Установка и снятие палатки. | 1 |  | 1 |
| 1. 18 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование на местности. План зала. | 1 | - | 1 |
| 1. 19 | Первоначальные навыки туризма. | Виды туризма. Привалы и ночлеги. Организация бивака. | 1 |  | 1 |
| 1. 20 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с компасом | 1 |  | 1 |
| 1. 21 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с топографическими знаками. | 1 |  | 1 |
| 1. 22 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с ориентированием на местности, площадки у школы | 1 |  | 1 |
|  | Выполнение контрольных нормативов | Контрольные нормативы | 1 |  | 1 |
| 1. 23 | Участие в соревнованиях. | Первенство по ОФП. | 1 |  | 1 |
| **Итого за декабрь 9 часов** | | | | | | |
| январь | 1. | Теория | История развития скалолазания. Правила безопасности в скалолазании. | 1 | 1 |  |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | Изучение технического элемента. Объединения технических элементов. | 1 |  | 1 |
| 3. | Виды туризма | Экскурсия. | 2 |  | 2 |
| 4. | Виды туризма. | Выезд на лыжную базу «Снежинка» | 2 | - | 2 |
| **Итого за январь 6 часов** | | | | | | |
| февраль | 1. | Медицина. | Ознакомить с первой до врачебной помощью. Виды травм. Переноска пострадавшего. | 1 | - | 1 |
| 2. | Медицина. | Виды повязок. | 1 | - | 1 |
| 3. | Медицина. | Игры на оказание первой помощи. | 1 | - | 1 |
| 4. | Теоритическая подготовка | Строение и функционирование организма человека. Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь. | 1 | 1 |  |
| 5. | Общая физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 1 | - | 1 |
| 6. | Общая физическая подготовка | Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками | 1 | - | 1 |
| 7. | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. *Упражнения на гимнастических снарядах.*  На гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 8. | Общая физическая подготовка | Упражнения на гимнастических снарядах: скамейках. | 1 | - | 1 |
| **Итого за февраль 8часов** | | | | | | |
| март | 1. | Теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка, техника безопасности на занятии по скалолазанию. | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 1 | - | 1 |
| 3. | Общая физическая подготовка | *Упражнения* на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 1 | - | 1 |
| 5. | Общая физическая подготовка | Упражнения со скакалками Упражнения с набивным мячом | 1 | - | 1 |
| 6. | Общая физическая подготовка | *Упражнения* на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Скоростной бег на 30, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала. | 1 | - | 1 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 1 | - | 1 |
| 9. | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по туризму | 1 | - | 1 |
| **Итого за март 9 часов** | | | | | | |
| апрель | 1. | Специальная физическая подготовка | Разнообразные упражнения для развития равновесия. | 1 |  | 1 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: удержание прямого угла. | 1 | - | 1 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: ходьба с закрытыми глазами. | 1 | - | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: разно уровневые висы. | 1 | - | 1 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Упражнения с мячом. | 1 | - | 1 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Скоростной бег на 30. | 1 | - | 1 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | - | 1 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Разнообразные упражнения для развития равновесия. | 1 | - | 1 |
|  | 9. | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по скалолазанию | 1 | - | 1 |
| **Итого за апрель 9часов** | | | | | | |
|  | 1. | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 1 | - | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта Баскетбол. | 1 | - | 1 |
| 3. | Виды туризма | Экскурсия на камень Ермак. | 4 | - | 2 |
| 4. | Соревнования | Соревнования «Юный скалолаз» | 1 |  | 1 |
| 5. | Итоговые переводные экзамены | Итоговые переводные экзамены | 1 | - | 1 |
| **Итого за май 8 часов** | | | | | |
| **Общее количество часов** | | | **72** | 4 | 68 |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2021/2022учебный год**

**Объединение *Экстрим***

**Направление *Туриско-краеведческое***

**Программа *Одолей притяжение***

**Педагог *Мухаматханова Гулсара Мукимовна***

**Год обучения \_\_\_\_1 Группа \_\_СД-20-2, СД20-3*\_\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану *36* недель по *4* часа в неделю | 144 | 7 | 137 |
| 2 | Выдано до начала текущего  года | 144 | 7 | 137 |
| 3 | Осталось на последующее время | 216 | 7 | 209 |

Календарно-тематический план

Туристско-краеведческой направленности

Педагог Мухаматханова Г.М.

на второй год обучения 144 часа 4 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | №  занятие |  | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | теория | практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по скалолазанию. Основные направления и тенденции развития современного скалолазания | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Специальная физическая подготовка. Упражнения на развития равновесия. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической скамейке | 2 |  | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| **Итого за сентябрь 12 часов** | | | | | | |
| октябрь | 1 | Первоначальные навыки туризма. | Компас. Устройство компаса. | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма. | Определение сторон горизонта. Азимут. Определение азимута. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Разнообразные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу | 2 |  | 2 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | Основные виды хватов. Отработка старта, финиша. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | Использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 2 |  | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Развитие общей выносливости: кроссовый бег, прыжки, упр. на гимнастических снарядах. | 2 |  | 2 |
| 9 | Соревнования | «Золотой компас» ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| **Итого за октябрь 18 часов** | | | | | | |
| ноябрь | 1 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с утяжелителями. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с эспандерами. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной физической подготовки: разно уровневые висы, висы на планке 4 см., висы на зацепах с пассивным хватом. | 2 |  | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: висы, подтягивания, удержание прямого угла. | 2 |  | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы для образования петли, привязочные. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы. Для связывания верёвок разного диаметра. | 2 |  | 2 |
| 8 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы для образования петли. | 2 |  | 2 |
| 9 | Соревнования | Веселый узелок. Туристические узлы | 2 |  | 2 |
| **Итого за ноябрь 18 часов** | | | | | | |
| декабрь | 1 | Теоритическая подготовка | История развития скалолазания Правила безопасности в скалолазании. Места занятий, снаряжение, инвентарь. | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди | 2 | - | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для развития скоростных качеств. Скоростной бег на 30, 60 и 100 м, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала | 2 |  | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Общая физическая подготовка. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Общая физическая подготовка. | 2 |  | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития скоростных качеств. Скоростной бег на 30, 60 и 100 м, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание | 2 | - | 2 |
| 8 | Контрольные | Промежуточные итоговые испытания | 2 | - | 2 |
| **Итого за декабрь 16 часов** | | | | | | |
| январь | 1 | Технико- тактическая подготовка | Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 2 | Технико- тактическая подготовка | Перехват рывком с одновременным толчком опорной ноги. | 2 | - | 2 |
| 3 | Технико- тактическая подготовка | Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | Использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | Заступание на зацепку с последующим накатом на ногу и толчком для дальнейшего движения. | 2 | - | 2 |
| **Итого за январь 12 часов** | | | | | | |
| февраль | 1 | Первоначальные навыки туризма | Первая доврачебная помощь. Виды повязок | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма | Остановка кровотечения. Переноска пострадавшего. | 2 | - | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма | Скелетная травма. Переноска, пострадавшего при скелетной травме. | 2 | - | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма | Разбор ситуационной задачи и оказание помощи. | 2 | - | 2 |
| 5 | Теоретическая подготовка | Строение и функционирование организма человека. Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь. | 2 | 2 |  |
| 6 | Соревнования | Первая медицинская помощь. | 2 | - | 2 |
| 7 | Виды туризма | Выезд на базу снежинка. Лыжный туризм. Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». | 4 |  | 4 |
| **Итого за февраль 16 часов** | | | | | | |
| март | 1 | Технико- тактическая подготовка | Подпрыгивание с последующим заступание и накатом на ногу. | 2 | - | 2 |
| 2 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания. | 2 | - | 2 |
| 3 | Технико - тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 4 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват рывком с одновременным толчком опорной ноги.  Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 6 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 7 | Виды туризма | Спелеотуризм Техника безопасности при передвижении по пещере. Снаряжение спелеолога. | 4 | - | 4 |
| **Итого за март 16 часов** | | | | | | |
| апрель | 1 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по скале или стенду с искусственным рельефом только с помощью рук, с утяжелением Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Бег по пересеченной местности 1-3 км(кросс). Подтягивание на перекладине на двух руках. | 2 | - | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по стенду с утяжелением. Удержание тела в концевой точке подтягивания на двух или одной руке. | 2 | - | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | в стойке на руках, в упоре на брусьях; приседание на двух (одной) ногах. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения со скакалками Упражнения с набивным мячом | 2 |  | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах | 2 |  | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта Баскетбол, волейбол | 2 |  | 2 |
| **Итого за апрель 18 часов** | | | | | | |
| май | 1 | Теория | Основные направления и тенденции развития современного скалолазания Техника и тактика скалолазания. | 2 | 2 |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь | 2 | 2 |  |
| 3 | Учебно-тренировочные сборы | Совершенствование техники на естественном рельефе. Выезд на к. Ермак. | 4 | - | 4 |
| 4 | Учебно-тренировочные сборы | Совершенствование техники на естественном рельефе. Выезд на к. Ермак. | 4 |  | 4 |
| 5 | Соревнования | Техника и тактика скалолазания. | 4 |  | 4 |
| 6 | Итоговые | Итоговые переводные экзамены | 2 |  | 2 |
| **Итого за май 18 часов** | | | | | | |
| **Общее количество часов** | | | | **144** | 10 | 144 |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2021/2022учебный год**

**Объединение *Экстрим***

**Направление *Туристско-краеведческое***

**Программа *Одолей притяжение***

**Педагог *Мухаматханова Гулсара Мукимовна***

**Год обучения \_\_\_\_1 Группа \_\_СД-21-1*\_\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану *36* недель по *4* часа в неделю | 144 | 7 | 137 |
| 2 | Выдано до начала текущего  года | 144 | 7 | 137 |
| 3 | Осталось на последующее время | 216 | 7 | 209 |

Календарно-тематический план

Туристско-краеведческой направленности

Педагог Мухаматханова Г.М.

на первый год обучения 144 часа 4 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | №  занятие |  | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | теория | практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по скалолазанию. Основные направления и тенденции развития современного скалолазания | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Специальная физическая подготовка. Упражнения на развития равновесия. | 2 |  | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |
| 5 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической скамейке | 2 |  | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| **Итого за сентябрь 12 часов** | | | | | | |
| октябрь | 1 | Первоначальные навыки туризма. | Компас. Устройство компаса. | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма. | Определение сторон горизонта. Азимут. Определение азимута. | 2 |  | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Разнообразные упражнения для развития равновесия: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу | 2 |  | 2 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | Основные виды хватов. Отработка старта, финиша. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | Использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 2 |  | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Развитие общей выносливости: кроссовый бег, прыжки, упр. на гимнастических снарядах. | 2 |  | 2 |
| 9 | Соревнования | «Золотой компас» ориентирование по азимуту. | 2 |  | 2 |
| **Итого за октябрь 18 часов** | | | | | | |
| ноябрь | 1 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с утяжелителями. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с эспандерами. Бег по прямой, на время с неоднократным повторением. | 2 |  | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной физической подготовки: разно уровневые висы, висы на планке 4 см., висы на зацепах с пассивным хватом. | 2 |  | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: висы, подтягивания, удержание прямого угла. | 2 |  | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 2 |  | 2 |
| 6 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы для образования петли, привязочные. | 2 |  | 2 |
| 7 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы. Для связывания верёвок разного диаметра. | 2 |  | 2 |
| 8 | Первоначальные навыки туризма | Туристические узлы для образования петли. | 2 |  | 2 |
| 9 | Соревнования | Веселый узелок. Туристические узлы | 2 |  | 2 |
| **Итого за ноябрь 18 часов** | | | | | | |
| декабрь | 1 | Теоритическая подготовка | История развития скалолазания Правила безопасности в скалолазании. Места занятий, снаряжение, инвентарь. | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди | 2 | - | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для развития скоростных качеств. Скоростной бег на 30, 60 и 100 м, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала | 2 |  | 2 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Общая физическая подготовка. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Общая физическая подготовка. | 2 |  | 2 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития скоростных качеств. Скоростной бег на 30, 60 и 100 м, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание | 2 | - | 2 |
| 8 | Контрольные | Промежуточные итоговые испытания | 2 | - | 2 |
| **Итого за декабрь 16 часов** | | | | | | |
| январь | 1 | Технико- тактическая подготовка | Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 2 | Технико- тактическая подготовка | Перехват рывком с одновременным толчком опорной ноги. | 2 | - | 2 |
| 3 | Технико- тактическая подготовка | Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | Использование зацепок подхватом, с последующими перехватами вбок, накрест. | 2 |  | 2 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка. | Заступание на зацепку с последующим накатом на ногу и толчком для дальнейшего движения. | 2 | - | 2 |
| **Итого за январь 12 часов** | | | | | | |
| февраль | 1 | Первоначальные навыки туризма | Первая доврачебная помощь. Виды повязок | 2 |  | 2 |
| 2 | Первоначальные навыки туризма | Остановка кровотечения. Переноска пострадавшего. | 2 | - | 2 |
| 3 | Первоначальные навыки туризма | Скелетная травма. Переноска, пострадавшего при скелетной травме. | 2 | - | 2 |
| 4 | Первоначальные навыки туризма | Разбор ситуационной задачи и оказание помощи. | 2 | - | 2 |
| 5 | Теоретическая подготовка | Строение и функционирование организма человека. Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь. | 2 | 2 |  |
| 6 | Соревнования | Первая медицинская помощь. | 2 | - | 2 |
| 7 | Виды туризма | Выезд на базу снежинка. Лыжный туризм. Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». | 4 |  | 4 |
| **Итого за февраль 16 часов** | | | | | | |
| март | 1 | Технико- тактическая подготовка | Подпрыгивание с последующим заступание и накатом на ногу. | 2 | - | 2 |
| 2 | Технико- тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания. | 2 | - | 2 |
| 3 | Технико - тактическая подготовка | Совершенствование техники и тактики скалолазания: перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. | 2 | - | 2 |
| 4 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват рывком с одновременным толчком опорной ноги.  Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 5 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 6 | Технико - тактическая подготовка. | Перехват наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Отработка старта, финиша. | 2 | - | 2 |
| 7 | Виды туризма | Спелеотуризм Техника безопасности при передвижении по пещере. Снаряжение спелеолога. | 4 | - | 4 |
| **Итого за март 16 часов** | | | | | | |
| апрель | 1 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по скале или стенду с искусственным рельефом только с помощью рук, с утяжелением Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Бег по пересеченной местности 1-3 км(кросс). Подтягивание на перекладине на двух руках. | 2 | - | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Подтягивание на перекладине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой) | 2 | - | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Лазание на протяженных трассах средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела. | 2 | - | 2 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Передвижение по стенду с утяжелением. Удержание тела в концевой точке подтягивания на двух или одной руке. | 2 | - | 2 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | в стойке на руках, в упоре на брусьях; приседание на двух (одной) ногах. | 2 |  | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Упражнения со скакалками Упражнения с набивным мячом | 2 |  | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка. | Упражнения на гимнастических снарядах | 2 |  | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта Баскетбол, волейбол | 2 |  | 2 |
| **Итого за апрель 18 часов** | | | | | | |
| май | 1 | Теория | Основные направления и тенденции развития современного скалолазания Техника и тактика скалолазания. | 2 | 2 |  |
| 2 | Теоретическая подготовка | Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь | 2 | 2 |  |
| 3 | Учебно-тренировочные сборы | Совершенствование техники на естественном рельефе. Выезд на к. Ермак. | 4 | - | 4 |
| 4 | Учебно-тренировочные сборы | Совершенствование техники на естественном рельефе. Выезд на к. Ермак. | 4 |  | 4 |
| 5 | Соревнования | Техника и тактика скалолазания. | 4 |  | 4 |
| 6 | Итоговые | Итоговые переводные экзамены | 2 |  | 2 |
| **Итого за май 18 часов** | | | | | | |
| **Общее количество часов** | | | | **144** | 10 | 144 |

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

**«Центр дополнительного образования детей «Дар»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Блинова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

**Календарно – тематический план**

**на 2021/2022 учебный год**

**Объединение *Экстрим***

**Направление *Туристско-краеведческое***

**Программа *Одолей притяжение***

**Педагог *Мухаматханова Гулсара Мукимовна***

**Год обучения \_\_\_\_*1*\_\_ Группа СД 21-2, СД 21-3, СД 21-4, СД 21-5 *\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Распределение учебного времени | Общее  количество  часов | В том числе | |
| теоретические  занятия | Практические занятия |
| 1 | Количество часов по  учебному плану *36* недель по *2* часа в неделю | 72 | 4 | 68 |
| 2 | Выдано до начала текущего  года |  |  |  |
| 3 | Осталось на последующее время | 144 | 8 | 136 |

Календарно-тематический план

Туристско-краеведческое направление

Педагог Мухаматханова Г.М.

на первый год обучения 72 часа 2 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | занятие | № тем | Тема учебно-тематического плана | Кол-во часов | теория | практика |
| сентябрь | 1 | Организационное занятие. | Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История появления скалолазания России. | 1 | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Теоритическая подготовка. | 1 |  | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами. | 1 |  | 1 |
| 4 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками | 1 |  | 1 |
| 5 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения с мячами. | 1 |  | 1 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Упражнения по брускам. | 1 |  | 1 |
| **Итого за сентябрь 6 часов** | | | | | | |
| октябрь | 1 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Скоростной бег по сигналу. Упражнения с мячом, ведение одной рукой, перекидывание. | 1 |  | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | 1 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития ловкости:  ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу. | 1 |  | 1 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. | 1 |  | 1 |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития равновесия. Упражнения с мячом - перекидывание теннисными или гандбольными мячами в парах или тройках. | 1 |  | 1 |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития гибкости. | 1 |  | 1 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | Упражнения с мячом - перекидывание теннисными или гандбольными мячами в парах или тройках. | 1 |  | 1 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 1 |  | 1 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | Разно уровневые висы. | 1 | - | 1 |
| **Итого за октябрь 9 часов** | | | | | | |
| ноябрь | 1 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов.Пояснения тренера во время изучения конкретного технического элемента и во время объединения технических элементов. | 1 | - | 1 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов. Заступание на зацепку с последующим накатом на ногу и толчком для дальнейшего движения. | 1 |  | 1 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | Основные виды хватов. Выполнение заданий с тактическим содержанием и выполнение заданий. | 1 |  | 1 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 |  | 1 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 |  | 1 |
| 6 | Технико-тактическая подготовка | Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу. | 1 | - | 1 |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | *П*ерехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной | 1 |  | 1 |
| 8 | Технико-тактическая подготовка | *П*ерехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной | 1 | - | 1 |
| **Итого за ноябрь 8часов** | | | | | | |
| декабрь | 1. 16 | Первоначальные навыки туризма. | Туристское снаряжение. | 1 | - | 1 |
| 1. 17 | Первоначальные навыки туризма. | Установка и снятие палатки. | 1 |  | 1 |
| 1. 18 | Первоначальные навыки туризма. | Ориентирование на местности. План зала. | 1 | - | 1 |
| 1. 19 | Первоначальные навыки туризма. | Виды туризма. Привалы и ночлеги. Организация бивака. | 1 |  | 1 |
| 1. 20 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с компасом | 1 |  | 1 |
| 1. 21 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с топографическими знаками. | 1 |  | 1 |
| 1. 22 | Первоначальные навыки туризма. | Знакомство с ориентированием на местности, площадки у школы | 1 |  | 1 |
|  | Выполнение контрольных нормативов | Контрольные нормативы | 1 |  | 1 |
| 1. 23 | Участие в соревнованиях. | Первенство по ОФП. | 1 |  | 1 |
| **Итого за декабрь 9 часов** | | | | | | |
| январь | 1. | Теория | История развития скалолазания. Правила безопасности в скалолазании. | 1 | 1 |  |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | Изучение технического элемента. Объединения технических элементов. | 1 |  | 1 |
| 3. | Виды туризма | Экскурсия. | 2 |  | 2 |
| 4. | Виды туризма. | Выезд на лыжную базу «Снежинка» | 2 | - | 2 |
| **Итого за январь 6 часов** | | | | | | |
| февраль | 1. | Медицина. | Ознакомить с первой до врачебной помощью. Виды травм. Переноска пострадавшего. | 1 | - | 1 |
| 2. | Медицина. | Виды повязок. | 1 | - | 1 |
| 3. | Медицина. | Игры на оказание первой помощи. | 1 | - | 1 |
| 4. | Теоритическая подготовка | Строение и функционирование организма человека. Медицинский контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь. | 1 | 1 |  |
| 5. | Общая физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 1 | - | 1 |
| 6. | Общая физическая подготовка | Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками | 1 | - | 1 |
| 7. | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. *Упражнения на гимнастических снарядах.*  На гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 8. | Общая физическая подготовка | Упражнения на гимнастических снарядах: скамейках. | 1 | - | 1 |
| **Итого за февраль 8часов** | | | | | | |
| март | 1. | Теоретическая подготовка | Теоретическая подготовка, техника безопасности на занятии по скалолазанию. | 1 | 1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 1 | - | 1 |
| 3. | Общая физическая подготовка | *Упражнения* на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног | 1 | - | 1 |
| 5. | Общая физическая подготовка | Упражнения со скакалками Упражнения с набивным мячом | 1 | - | 1 |
| 6. | Общая физическая подготовка | *Упражнения* на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке. | 1 | - | 1 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Скоростной бег на 30, бег с резкой сменой направления, бег с ускорением после сигнала. | 1 | - | 1 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | Прыжки в длину с разбега или с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди. | 1 | - | 1 |
| 9. | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по туризму | 1 | - | 1 |
| **Итого за март 9 часов** | | | | | | |
| апрель | 1. | Специальная физическая подготовка | Разнообразные упражнения для развития равновесия. | 1 |  | 1 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: удержание прямого угла. | 1 | - | 1 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: ходьба с закрытыми глазами. | 1 | - | 1 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: разно уровневые висы. | 1 | - | 1 |
| 5. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Упражнения с мячом. | 1 | - | 1 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Скоростной бег на 30. | 1 | - | 1 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | - | 1 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | Специальная физическая подготовка: Разнообразные упражнения для развития равновесия. | 1 | - | 1 |
|  | 9. | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по скалолазанию | 1 | - | 1 |
| **Итого за апрель 9часов** | | | | | | |
|  | 1. | Общая физическая подготовка. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног. | 1 | - | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | Упражнения из других видов спорта Баскетбол. | 1 | - | 1 |
| 3. | Виды туризма | Экскурсия на камень Ермак. | 4 | - | 2 |
| 4. | Соревнования | Соревнования «Юный скалолаз» | 1 |  | 1 |
| 5. | Итоговые переводные экзамены | Итоговые переводные экзамены | 1 | - | 1 |
| **Итого за май 8 часов** | | | | | |
| **Общее количество часов** | | | **72** | 4 | 68 |