

Управление образования администрации города Тулы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4» г. Тулы

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБОУ ЦО № 4
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 4
_____ Е.Ю. Степанов
31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Школа безопасности (2023-2024)

название объединения

для 3-4 классов

классы

Составил(а) Дронов Алексей Михайлович

Ф.И.О.

педагог дополнительного образования

должность

высшая
категория

Количество часов: 272

В неделю: 6

Рабочая программа составлена на основе Закона «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012

Программа рассмотрена
на заседании методического объединения учителей МБОУ ЦО № 4

Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Школа безопасности» реализуется в структуре школьного спортивного клуба МБОУ ЦО №4: направление – спортивный туризм.

Программа дополнительного образования по курсу «Школа безопасности» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму...

Значительное место в программе уделено туристкой песне как одному из самых эффективных средств человеческого общения. Большинство из этих песен утверждают идеалы добра и справедливости, воспевают красоту родного края.

Данная программа имеет практическую ценность, так как раскрывает основные вопросы теории и методики организации туристско-краеведческой исследовательской работы в школе, и может быть рекомендована к использованию любителями романтики, экстрима, неформального общения.

Программа предусматривает:

- Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни.
- Воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой.
- Формирование у подростков уверенности в своих силах, поддержку увлеченности туризмом.
- Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей.
- Формирование навыков правильного поведения в лесу, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение.
- Создание условий для жизненного самоопределения учащихся с девиантным поведением.

- Воспитание у подростков выносливости, внимательности, настойчивости в преодолении трудностей, проворности, смекалки, целеустремленности

Решая эти задачи в процессе совместной туристической деятельности с учащимися, автор программы стремится к достижению цели комплексной подготовки школьников к жизни. Причем, делает это через увлекательную, добровольную исследовательскую работу.

Программа охватывает основные вопросы теории и методики туристической деятельности в школе, рассчитана на возраст 11-15 лет.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.

КОМПЕТЕНЦИИ.	
ОБЩЕУЧЕБНЫЕ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях Тульской области. 2. Формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей Тульской области в процессе туристской деятельности. 3. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ. 4. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Тульской области. 5. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности. 6. Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине, ответственности за всех членов коллектива 7. Подготовка юношей и девушек к службе в армии
ПРЕДМЕТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. История туризма в Тульской области. 2. Основные достопримечательности Тульской области, объекты искусства и культуры. 3. Музеи и музейные комплексы области. 4. Природные объекты, в том числе заповедники и национальные парки. 5. Спортивные сооружения, туристические и лечебно-оздоровительные возможности Тульской области. 6. Правила по ТБ во время путешествий. 7. Приёмы самоконтроля и уметь контролировать, и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности. 8. Подготовка к путешествию 9. Организация туристического быта. 10. Преодоление естественных препятствий в путешествии. 11. Оказание первой доврачебной помощи различного

	<p>характера во время путешествий.</p> <p>12. Ориентирование на местности.</p> <p>13. Обеспечение собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно- климатических условиях.</p>
--	--

Программа «Школа безопасности»

Успешная реализация курса дополнительного образования «Школа безопасности» возможна при использовании интересного опыта в области воспитания и социализации молодежи - **технологии социальной коммуникации** или **методики коллективной творческой деятельности**. В ней используются педагогические способы, созданные советской педагогикой - опыт А.С. Макаренко, пионерских и комсомольских движений в первые годы советской власти, "коммунарской" методике. Общая организационно-методическая схема проста, но достаточно результативна с точки зрения педагогического и социального эффекта: организуется "дело", а не "мероприятие". Можно зафиксировать шесть стадий организации "дела", а именно **педагогическое проектирование деятельности и действий**, а также **предполагаемого результата**:

1. Совместное с детьми «замысливание» дела – формирование мотивации совершения похода.
2. Совместное с детьми планирование дела – организация туристического похода.
3. Совместная с детьми подготовка похода.
4. Совместное с детьми проведение похода.
5. Совместный с детьми рефлексивный анализ похода.
6. Последствие проведенного похода.

Чтобы привести детей к осознанной, целенаправленной, увлекательной, мотивированной деятельности, необходимо обеспечить школьников определенной базой знаний, сформировать элементарные туристические и исследовательские умения и навыки.

Программа нацелена на решение комплекса задач, в том числе:

- Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни.
- Воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой.
- Формирование у ребенка уверенности в своих силах, поддержка увлеченности туризмом.
- Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей.

- Формирование навыков правильного поведения на улице, в лесу, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который может быть усвоен, в том числе, и в полевых условиях. Программа предлагает для изучения темы, связанные с исследовательской деятельностью (например, «Топонимия») и развитием креативных способностей школьников («Песни у костра»).

Для полной реализации содержания настоящей программы по пешеходному туризму необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-наглядную базу, создавать информационно-методический банк данных по проблемам туристско-краеведческой исследовательской деятельности школьников, регулярно проводить общешкольные туристические слеты, организовывать многодневные походы и экскурсии, активнее вовлекать в эту работу подростков, имеющих признаки школьной дезадаптации.

По окончании курса учащиеся должны знать:

- Основные данные по родному краю, в том числе, топонимию.
- Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
- Популярные в туристической среде песни.
- Вопросы организации и проведения пешеходного похода.
- Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
- Режим питания в пешеходном походе.
- Топографию и ориентирование на местности.
- Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
- Организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия лагеря.
- Особенности пешеходного туризма в период межсезонья.
- Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
- Основные причины аварий и ЧП в походах.
- Методику организации и проведения поисково-спасательных работ.

- Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
- Личную гигиену туриста-пешеходника, доврачебную медицинскую помощь.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- Установить палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

Перспективы жизнедеятельности туристской команды

Близкие

- Участие в реализации программы развития школьного туризма для учащихся Тульской области «Моя Родина – Россия».
- Осуществление туристско-краеведческого маршрута по культурно-историческим, духовным и природным местам Тульской области
- Выполнение требований на значок «Юный турист России»
- Участие в учебно-тематических экскурсиях по родному краю

Средние

- Проведение туристического похода первой категории сложности,
- Выполнение требований на значок «Турист России»

Дальние

- Участие в областных соревнованиях по пешеходному туризму и краеведческих конкурсах в 2017—2018 годах
- Переход от ознакомления к исследованию (осуществление краеведческих изысканий, сбора фактов о памятниках истории, культуры, природы, Святых мест в целях создания альбома «Музей наших путешествий»)

ЛИТЕРАТУРА

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1988.
2. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1993.
3. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Волков Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1999.
5. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 2001.
6. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965..
7. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. М., Профиздат, 1999.
8. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1997.
9. Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.
10. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт.

Структура курса

№ п/п	Тема (глава)	Количество часов
1	Медицинская подготовка	34
2	ЧС природного и техногенного характера. Средства защиты	34
3	Зальная подготовка	68
	Всего	136

Тематическое планирование
Медицинская подготовка
1 час в неделю – 34 часа в год

1. Гигиена и её предназначение. Личная и общественная гигиена. Санитарные зоны в лагере. – 4 часа
2. Аптечка. Лекарственные растения – 3 часа
3. Ожоги и обморожения. Купание. Спасение на водах. Укусы. Первая помощь – 3 часа
4. Кровотечения. Виды кровотечений. Остановка кровотечений – 8 часов
5. Ушибы. Травмы. Переломы – 6 часов
6. Переноска пострадавшего -4 часа
7. Отработка командных действий на этапе «Медицинская подготовка»

Календарно- тематическое планирование
 Медицинская подготовка
 1 час в неделю

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	По плану
1. 1	Инструктаж по ТБ при занятиях по спортивному туризму. Значение медицинской подготовки	1	1 нед 09
2. 2	Аптечка в походе, её состав и назначение	1	2 нед 09
3. 3	Гигиена туриста. Гигиена в группе. Санитарные зоны палаточного лагеря	1	3 нед 09
4. 4	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью, во время похода.	1	4 нед 09
5. 5	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1	1 нед 10
6. 6	Купание в походе. Спасение на воде. Первая помощь при утоплении.	1	2 нед 10
7. 7	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание аптечки и оказание первой помощи.	1	3 нед 10
8. 8	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему при травмах.	1	4 нед 10
9. 8	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при ушибах и вывихах.	1	2 нед 11
10. 9	Иммобилизация конечностей при травмах.	1	3 нед 11
11. 10	Зелёная аптека. Лекарства из природы	1	4 нед 11
12. 11	Первая помощь при укусах	1	1 нед 12
13. 12	Первая помощь при ожогах	1	2 нед 12
14. 13	Первая помощь при ушибах	1	3 нед 12
15. 14	Переломы. Оказание первой помощи при закрытом переломе	1	4 нед 12
16. 15	Кровотечения. Оказание само и взаимопомощи при капиллярных кровотечениях	1	2 нед 01
17. 16	Артериальные кровотечения. Наложение жгута	1	3 нед 01
18. 17	Венозные кровотечения. Наложения давящей повязки.	1	4 нед 01
19. 18	Внуренные кровотечения. Первая помощь пострадавшему	1	1 нед 02
20. 19	Изготовление шин из подручных средств	1	3 нед 02
21. 20	Носилки своими руками	1	4 нед 02
22. 21	Изготовление жёстких носилок из туристической верёвки и веток	1	1 нед 03
23. 22	Перевязочный материал и его аналоги в экстремальных условиях	1	2 нед 03

24. 23	Остановка кровотечения как этап соревнований по туризму	1	3 нед 03
25. 24	Иммобилизация конечности как этап соревнований	1	4 нед 03
26. 25	Остановка кровотечения и иммобилизация конечности при открытом переломе как этап соревнований	1	1 нед 04
27. 26	Контроль самочувствия пострадавшего	1	2 нед 04
28. 27	Действия команды на этапе «Оказание первой помощи»	1	3 нед 04
29. 28	Транспортировка пострадавшего	1	4 нед 04
30. 29	Алгоритм действий каждого спасателя при оказании первой помощи	1	1 нед 05
31. 30	Практическая отработка остановки кровотечения	1	2 нед 05
32. 31	Практическая отработка иммобилизации конечности	1	3 нед 05
33. 32	Практическая отработка переноски пострадавшего	1	4 нед 05
34. 33	Практическая отработка совместных действий на этапе оказания первой помощи. Понятие о реанимации пострадавшего	1	5 нед 05

Тематическое планирование ГО И ПРОТИВОХИМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 час в неделю – 34 часа в год

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера - 3 часа

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания ЧС техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС одного из возможных вариантов, предусмотренных планом. Укрытие в защитных сооружениях, эвакуация.

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны – 1 час

ГО: история создания, предназначение, задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления ГО, структура управления и органы управления ГО. Организация ГО в ОУ, её предназначение. План ГО ОУ, обязанности обучаемых.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. - 1 час

Система оповещения населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о ЧС, примерное её содержание, действия населения по сигналам оповещения о ЧС.

Отравляющие вещества. - 2 часа

Понятие об отравляющих веществах. Назначение и способы применения отравляющих веществ. Деление ОВ по действию их на организм, по длительности боевого действия и по тактическому назначению.

Характеристика основных ОВ. Основные признаки применения ОВ.

Обнаружение ОВ по внешним признакам. Защита от ОВ. ПМП при поражении ОВ. Средства медицинской защиты населения.

Радиоактивные вещества и защита от них. - 1 час

Понятие о проникающей радиации. Радиоактивное заражение местности и различных объектов в результате атомного взрыва. Поражающие факторы атомного взрыва. Характеристика боевых радиоактивных веществ, их назначение, способы применения и пути воздействия на организм человека. Заражение радиоактивными веществами местности, оружия, боевой техники, продуктов питания и воды. Влияние метеорологических условий на характер и степень заражения местности и различных объектов.

Допустимое время пребывания в заражённом районе. Средства и способы

защиты от радиоактивных веществ. Средства медицинской защиты населения.

Противогазы. - 7 часов

История создания противогазов. Назначение, устройство и бережение противогаза. Подбор противогаза. Сборка, осмотр и укладка противогаза в сумку. Правила пользования противогазом. Положения противогаза «походное», «наготове» и «боевое». Приёмы надевания и снятия противогаза. Надевание противогаза на поражённого и раненого. Порядок определения неисправностей противогаза. Приёмы пользования повреждённым противогазом. Пользование специальными средствами. Особенности пользования противогазом в различное время года.

Средства противохимической защиты кожи -4 часа

Назначение и правила пользования защитной накидкой. Назначение защитных чулок и перчаток и правила пользования ими. Назначение защитной одежды и правила пользования ею (Л-1, ОЗК). Хранение и бережение средств противохимической защиты кожи.

Частичная дегазация – 1 час

Назначение и устройство ИПП.

Способы преодоления заражённых участков местности. – 2 часа

Понятие о заражённых участках местности. Способы преодоления заражённых участков местности. Подготовка и использование подручных табельных средств. Действия на заражённом участке.

Пользование противогазом в заражённой местности. – 6 часов

Подгонка противогаза. Проверка герметичности противогаза вне заражённого воздуха. Проверка герметичности противогаза в заражённом воздухе. Определение неисправности противогаза. Пользование повреждённым противогазом. Замена повреждённого противогаза.

Санитарная обработка личного состава и дегазация вооружения, боевой техники и местности. – 1 час

Назначение и краткая характеристика основных дегазирующих веществ. Полная санитарная обработка личного состава. Способы дегазации местности. Меры безопасности при работе по дегазации местности. Дегазация траншей и ходов сообщения. Прodelьвание проходов на заражённой местности. Санитарная обработка личного состава после окончания дегазационных работ. Особенности дегазационных работ в различные времена года.

Бактериологическое оружие – 1 час.

Понятие о бактериологическом заражении. Признаки бактериологического заражения. Виды бактериологического заражения. Эпидемии. Организация

борьбы с бактериологическим заражением. Медицинские средства защиты населения.

Современные средства поражения – 1 час

Современные средства поражения. Характеристика современных средств поражения. Организация инженерной защиты от современных средств поражения.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени – 1 час

Назначение и устройство убежища с противохимическим оборудованием и правила пользования им. Виды защитных сооружений.

Противорадиационные убежища. Обязанности солдат при несении службы в убежище. Практическое пользование убежищем. Устройство укрытий.

Правила поведения в защитных сооружениях.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС – 1 час

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ

Календарно – тематическое планирование
ГО И ПРОТИВОХИМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 час в неделю – 34 часа в год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	По плану
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по ГО	1	1 нед 09
2	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания ЧС техногенного характера.	1	2 нед 09
3	Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС одного из возможных вариантов, предусмотренных планом	1	3 нед 09
4	Укрытие в защитных сооружениях, эвакуация.	1	4 нед 09
5	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	1	1 нед 10
6	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.	1	2 нед 10
7	Понятие об отравляющих веществах. Назначение и способы применения отравляющих веществ. Деление ОВ по действию их на организм, по длительности боевого действия и по тактическому назначению.	1	3 нед 10
8	Характеристика основных ОВ. Основные признаки применения ОВ. Обнаружение ОВ по внешним признакам. Защита от ОВ. ПМП при поражении ОВ. Средства медицинской защиты населения.	1	4 нед 10
9	Радиоактивные вещества и защита от них.	1	2 нед 11
10	История создания противогазов. Назначение, устройство и сбережение противогаза.	1	3 нед 11
11	Подбор противогаза. Сборка, осмотр и укладка противогаза в сумку.	1	4 нед 11
12	Правила пользования противогазом. Положения противогаза «походное», «наготове» и «боевое».	1	1 нед 12
13	Приёмы надевания и снятия противогаза.	1	2 нед 12
14	Приёмы надевания и снятия противогаза.	1	3 нед 12
15	Надевание противогаза на поражённого и раненого.	1	4 нед 12
16	Приёмы пользования повреждённым противогазом. Пользование специальными средствами. Особенности пользования противогазом в различное время года.	1	2 нед 01
17	Назначение и правила пользования защитной накидкой.	1	3 нед 01
18	Назначение защитной одежды и правила пользования ею (ОЗК). Назначение защитных чулок и перчаток и правила пользования ими.	1	4 нед 01
19	Назначение защитной одежды и правила пользования ею (Л-1, ОЗК).	1	1 нед 02
20	Назначение защитной одежды и правила пользования ею (Л-1,	1	3 нед 02

	ОЗК). Хранение и сбережение средств противохимической защиты кожи.		
21	Частичная дегазация	1	4 нед 02
22	Подгонка противогаза	1	1 нед 03
23	Проверка герметичности противогаза вне заражённого воздуха	1	2 нед 03
24	Определение неисправности противогаза.	1	3 нед 03
25	Пользование повреждённым противогазом.	1	4 нед 03
26	Пользование повреждённым противогазом в составе группы.	1	1 нед 04
27	Замена повреждённого противогаза.	1	2 нед 04
28	Способы преодоления заражённых участков местности.	1	3 нед 04
29	Действия на заражённом участке.	1	4 нед 04
30	Санитарная обработка личного состава и дегазация вооружения, боевой техники и местности	1	1 нед 05
31	Бактериологическое оружие	1	2 нед 05
32	Современные средства поражения	1	3 нед 05
33	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	4 нед 05
34	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС	1	5 нед 05

Тематическое планирование
Зальная подготовка
2 часа в неделю – 68 часов в год

1. Техника безопасности. Спортивный туризм как вид спорта - 1 час
2. Карабины, их виды. Действия с карабинами. Экипировка спортсмена – 8 часов
3. Туристические узлы – 8 часов
4. Навесная. Пристёгивание. Передвижение по верёвке – 4 часа
5. Наклонная навесная. Спуск и подъём. – 12 часов
6. Спуск по вертикальной верёвке – 10 часов
7. Прохождение блоков этапов дистанции 1 класса – 25 часов

Календарно – тематическое планирование

Зальная подготовка

2 часа в неделю – 68 часов в год

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	По плану
1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1 нед 09
2	Экипировка спортсмена	1	1 нед 09
3	Виды карабинов	1	2 нед 09
4	Действия с карабинами	1	2 нед 09
5	Эстафета по работе с карабинами	1	3 нед 09
6	Узлы. Их назначение	1	3 нед 09
7	Узлы для связывания верёвок. Прямой узел.	1	4 нед 09
8	Встречный узел. Встречная восьмёрка	1	4 нед 09
9	Проводник. Двойной проводник	1	1 нед 10
10	Проводник восьмерка. Австрийский проводник	1	1 нед 10
11	Штык	1	2 нед 10
12	Работа с узлами	1	2 нед 10
13	Бухтование верёвки	1	3 нед 10
14	Подгонка инвентаря	1	3 нед 10
15	Обвязки. Их назначение, виды, подгонка. Каска	1	4 нед 10
16	ОФП. Разминка перед занятиями	1	4 нед 10
17	Навесная. Пристёгивание	1	2 нед 11
18	Ролик. Безопасная работа с роликом	1	2 нед 11
19	Пристёгивание	1	3 нед 11
20	Верёвка сопровождения	1	3 нед 11
21	Страховочная верёвка	1	4 нед 11
22	Наклонная навесная. Пристёгивание	1	4 нед 11
23	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	1 нед 12
24	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	1 нед 12
25	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	2 нед 12
26	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	2 нед 12
27	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	3 нед 12
28	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	3 нед 12
29	Подъём и спуск по наклонной навесной с верёвкой сопровождения	1	4 нед 12
30	Средство спуска восьмёрка	1	4 нед 12
31	Отработка спуска на горизонтальной верёвке	1	5 нед 12
32	Отработка спуска на горизонтальной верёвке	1	5 нед 12
33	Отработка спуска на горизонтальной верёвке	1	2 нед 01
34	Отработка спуска на горизонтальной верёвке	1	2 нед 01
35	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке	1	3 нед 01
36	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке	1	3 нед 01
37	Пристёгивание к вертикальной верёвке на шведской стенке	1	4 нед 01
38	Понятие о скалодроме	1	4 нед 01
39	Зацепы. Подъём и спуск по восьмёрке	1	1 нед 02
40	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском	1	1 нед 02
41	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском	1	3 нед 02
42	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском	1	3 нед 02

43	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском	1	4 нед 02
44	Подъём по наклонной навесной с вертикальным спуском	1	4 нед 02
45	Совершенствование пристёгивания	1	1 нед 03
46	Совершенствование пристёгивания	1	1 нед 03
47	Совершенствование пристёгивания	1	2 нед 03
48	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	2 нед 03
49	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	3 нед 03
50	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	3 нед 03
51	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	4 нед 03
52	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	4 нед 03
53	Пристёгивание к навесной без помощи рук	1	1 нед 04
54	Блоки этапов.	1	1 нед 04
55	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	2 нед 04
56	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	2 нед 04
57	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	3 нед 04
58	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	3 нед 04
59	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	4 нед 04
60	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	4 нед 04
61	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	1 нед 05
62	Подготовка к соревнованиям на дистанции 1 класса	1	1 нед 05
63	Участие во внутришкольных соревнованиях на дистанции 1 класса	1	2 нед 05
64	Участие во внутришкольных соревнованиях на дистанции 1 класса	1	2 нед 05
65	Совершенствование подъёма и спуска	1	3 нед 05
66	Совершенствование подъёма и спуска	1	3 нед 05
67	Совершенствование подъёма и спуска	1	4 нед 05
68	Итоговое занятие	1	4 нед 05

2. Многодневный поход.