**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по внеурочной деятельности «Юный турист» для 3-4 классов разработана в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования);
* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-11классы. - М.: 2018 год);
* учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015);
* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016):

Программа внеурочной деятельности «Юный турист» является неотъемлемой частью программы дополнительного образования «Спортивный туризм», реализуемой в рамках деятельности Военно-спортивного клуба «Меридиан» МБОУ ЦО №4 по направлению спортивный туризм.

Полученные знания активно используются в дальнейшем при участии в муниципальных и региональных соревнованиях «Школа безопасности», турслётах, выступлениях в чемпионате и первенстве Тулы и Тульской области по спортивному туризму (пешеходный туризм).

Одним из испытаний ГТО стал туризм. Подготовка к нему – одна из целей программы «Юный турист».

Для реализации программы на сайте Дронова А.М. создан раздел «методические рекомендации» <http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html>.

Большая часть теоретического материала, презентаций, фотоальбомов доступна для просмотра и скачивания на сайте <https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich>. В разделе «Перечень авторских методических разработок для реализации программы внеурочной деятельности «Юный турист»**»** указаны темы материалов и ссылки на их публикацию.

Программа предназначена для решения главной цели современной школы - воспитанию полноценной личности: активной, творческой, здоровой как нравственно так и физически, высокоинтеллектуальной, приспособленной к жизни в современных условиях. В ней решается ключевая задача - приобщение подростков к ЗОЖ, физической культуре и спорту, позволяет сформировать у них правильное отношение к окружающей среде и поведение в экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников физических качеств, умения преодолевать трудности, формирование навыков жить и общаться в коллективе, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму.

По сложившейся десятилетиями традиции для многих в нашей стране туризм – это особый род путешествий, можно сказать особое состояние души. Заключается это прежде всего в деятельности самого туриста, направленной на познание истории, культуры, традиций и обычаев народа. Но также это отдых, активное развлечение, спорт.

В России появился и активно развивается новый вид спорта - пешеходный туризм. Одним из его разновидностей является туристское многоборье, предполагающее прохождение различных препятствий (этапов), составляющих единую дистанцию на время. Турмногоборье в командных соревнованиях требует от участников общую слаженную работу с высокой концентрацией физических сил. Оно предполагает правильный выбор тактики прохождения этапов и овладение техническими знаниями по преодолению препятствий, владение техникой бега на длинные дистанции, а зимой - лыжного бега.

Значительное место в программе уделено туристской песне как особому жанру в музыке, сочетающее в себе красивые, запоминающиеся мелодии, минимальный набор инструментов, возможность совместного исполнения.

Большинство из них понятны всем, утверждают идеалы добра и справедливости, воспевают красоту родного края, позволяют сделать досуг красочным и незабываемым. Выступления на турслётах и соревнованиях часто включают в себя и театрализованные выступления. Это помогает раскрыть все стороны таланта подростка.

Программа предусматривает:

* формирование стойкого интереса к путешествиям;
* подготовку к походной жизни;
* воспитание активной личности, способной найти своё место в коллективе;
* формирование творческих способностей каждого;
* формирование физических качеств, необходимых юному туристу;
* поддержку увлеченности спортивным туризмом, как видом спорта;
* укрепление здоровья, развитие двигательной активности;
* формирование навыков поведения на природе, возможного автономного существования, воспитание бережного отношения к окружающей среде, ответственности за ее сохранение;
* воспитание гармонично развитого защитника Отечества, патриота, обладающего специфическими навыками и способностями;
* подготовку к участиям в различных соревнованиях и турслётах с целью получения спортивных разрядов и знаков «Юный путешественник» и «Юный турист России».

Решая эти задачи в процессе совместной туристической деятельности с учащимися, достигается цель комплексной подготовки каждого обучающегося к реалиям современной жизни через познавательную, увлекательную, коллективную, добровольную работу.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующей цели и задач:

**Цель:**

Создание необходимых условий для формирования гармонично развитой личности, укрепления здоровья, адаптации к жизни в природных условиях, обучения действиям в возможных экстремальных ситуациях и автономном существовании.

**Задачи:**

1) Образовательные:

- получение представления о туристической деятельности;

- приобщение к получению знаний об исторических местах родного края;

- физическое совершенство, формирование ЗОЖ;

- раскрытие индивидуальных творческих способностей каждого;

- формирование туристско-краеведческих знаний, умений, навыков;

- подготовка к участию в турслётах и соревнованиях;

- подготовка к сдаче испытания ГТО «Туризм».

2) Воспитательные:

- формирование чувства коллективизма, как необходимого и главного условия слаженных действий группы в походе и соревнованиях;

- формирование чувства патриотизма и гражданской ответственности;

- воспитание нравственных качеств (взаимопомощь, добросовестность, честность, уважение);

- воспитание уважения к труду, волевые качества.

3) Социально – педагогические:

- формирование общественной активности, социальная адаптация в современном мире;

- умение правильно и безопасно организовать свой досуг;

- формирование правильных действий в условиях ЧС и вынужденной автономии;  
- развитие способности к профессиональному самоопределению.

|  |  |
| --- | --- |
| УУД. |  |
| ЛИЧНОСТНЫЕ | 1. Становление мировоззрения, жизненного самоопределения и формирование активной гражданской позиции личности через теоретическую и практическую коллективную деятельность туристической направленности;  2. Воспитание патриота, защитника Отечества, обладающего специфическими знаниями и умениями в области безопасности и выживания в ЭС.  3. Формирование чувства гордости за свою малую родину в процессе соприкосновения с великим прошлым в ходе туристической деятельности.  4. Формирование основ экологической грамотности и культуры в ходе практической коллективной деятельности, освоение норм  поведения в природных условиях; |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | 1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях Тульской области.  2. Формирование стремления к познанию достопримечательностей Тульской области в процессе туристской деятельности.  3. Формирование основ ЗОЖ.  4. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта, основанного на условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно - климатическими особенностями Тульской области.  5. Приобретение навыков коллективизма и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности. |
| КОММУНИКАТИВ-НЫЕ | 1. Изучение истории туризма в Тульской области на примере основателей и легендарных личностей в области тульского туризма. 2. Изучение основных достопримечательностей Тульской области, объектов искусства и культуры в результате походов. 3. Изучение природных объектов, их значения для родного края. 4. Изучение спортивных сооружений, туристических и лечебно- оздоровительных возможностей Тульской области. 5. Изучение и соблюдение правил ТБ и ОТ во время путешествий. 6. Освоение приёмов самоконтроля и умения контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности. 7. Организация туристского быта при организации летнего палаточного лагеря. 8. Формирование умений преодоления естественных препятствий в путешествии лично и в группе. 9. Формирование навыков оказания первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий как лично, так и в составе группы. 10. Ориентирование на местности, принятие правильного коллективного решения. 11. Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно- климатических условиях. |

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МБОУ ЦО №4

Программа:  
1) По характеру деятельности – образовательная.

2) По педагогическим целям – развивающая, познавательная.

3) По возрастным особенностям: 9 - 11 лет –начальная подготовка (3-4 класс),

4) По форме занятий – групповые, в сочетании с индивидуальными.

5) По временным показателям – 2 года,

6) по назначению – подготавливающая к вступлению в ВСК «Меридиан» направление «спортивный туризм»

7) Программа рассчитана на 2 года (68 часов - 1 час в неделю).

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:

1. Связь с современностью, в том числе рассмотрение основных новых технологий, появляющихся как в соревновательной практике, так и в экипировке туриста.
2. Освоение основных практических приёмов, необходимых в туристических походах.
3. Подготовка к выполнению нормативов, соответствующих возрасту детей и году обучения. Подготовка к сдаче испытания ГТО «Туризм» и участиям в различных соревнованиях и турслётах с целью получения спортивных разрядов и знаков «Юный путешественник» и «Юный турист России». На данном этапе идёт формирование обязательных теоретических знаний, практических умений и навыков для прочного усвоения и дальнейшего совершенствования технического мастерства в туризме, повышается уровень самостоятельной работы обучающихся, происходит увеличение интереса к творчеству при подготовке к различным конкурсным программам многочисленных туристических соревнований.

Основным дидактическим принципом при реализации данной программы является обучение в предметно-практической деятельности. Поэтому число часов практической направленности резко увеличивается на втором году обучения. На каждом теоретическом занятии большая часть времени отводится освоению практических умений и навыков.

Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый материал по разделам программы.

Контрольный материал рассчитан на объективное и дифференцированное оценивание результатов учебной деятельности воспитанника.

На занятиях систематически уделяется внимание правилам и приёмам безопасной работы, санитарии и личной гигиены, изучаются требования техники безопасности и охраны труда.

В программе используются межпредметные связи с разными образовательными областями. Так, изучая основы топографии, при работе с компасом воспитанники пользуются знаниями, полученными на уроках окружающего мира, географии и математики.

Наиболее тесные связи с курсами ОБЖ и физической культуры.

Разработан сборник логических задач и кроссвордов для закрепления полученных знаний в игровой и развлекательной форме (https://infourok.ru/logicheskie-zadachi-dlya-provedeniya-zanyatiy-v-ramkah-programmi-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-turist-3233444.html).

Воспитательная направленность на занятиях осуществляется в ходе целенаправленной работы по формированию совокупности ценностных качеств личности: трудолюбия и взаимного уважения, ответственности и дисциплинированности, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи, а также коллективных взаимодействий всей группы для успеха в общем деле.

С помощью данной программы происходит развитие творческих способностей обучаемых.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача: формирование у подрастающего поколения психосоциальной компетентности. Способность эффективно действовать в различных ситуациях повседневной жизни при соответствии её сюрпризам и изменениям позволяют сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях. Для этого формирование и развитие жизненно важных умений и навыков становится главной целью. Туристская деятельность, по своей сути, является наиболее эффективной в процессе комплексного развития обучающихся. Она направлена на формирование навыков безопасного поведения не только в природной среде, но и в повседневной жизни. Обучение начинается с освоения туристских умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. В программе объединены важные аспекты развития порастающего поколения, в том числе в области физкультуры и спорта. На сегодняшний день программа актуальна, поскольку кроме формирования физических качеств, занятия туризмом воспитывают умение анализировать внезапно возникающие стандартные и нестандартные ситуации, осознанно принимать верное коллективное решение, отстаивать свою точку зрения. Несомненен оздоровительный и закаливающий эффект занятий, поскольку большинство занятий можно проводить на свежем воздухе. Данная программа создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного развития, познавательной активности и творческой самореализации личности и коллектива в целом. Физическое совершенствование во время занятий приводит к формированию положительных мотивов и потребностей, необходимых для бережного отношения к своему здоровью.

В соответствии с этим решаются следующие задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о спортивном туризме как виде спорта, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1) Устное изложение материала (рассказ, лекция, объяснение).

2) Показ (демонстрации, экскурсии).

3) Самоподготовка (самостоятельное изучение нового материала, подготовка докладов, рефератов по темам).

4) Задания и упражнения (тесты, практические и исследовательские работы).

5) Беседа, диспуты.

6) Тренировки (в помещении и на открытой местности).

7) Соревнования и слёты.

8) ПВД (походы выходного дня), выходы, походы, экспедиции.

9) Специальная физическая подготовка

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название  разделов и тем** | **Знания** | **Умения и навыки** |
| **1.Основы туристской подготовки.** | | | |  |
| **1.1.** | Введение. История туризма. | Основные сведения по истории развития туризма в России и Тульской области. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристского движения. Туристические организации Тульской области. |  |
| **1.2.** | Туристское снаряжение. Туристские должности. | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Виды туристского снаряжения. Зависимость свойств туристского снаряжения от продолжительности похода, погодных условий и времени года. Перечень личного и группового снаряжения для походов. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода с учётом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. |
| **1.3.** | Питание в походе. | Основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.  Нормативные документы, определяющие рацион и использование категорий продуктов.  Техника безопасности при приготовлении пищи. | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.  Питьевой режим в походе.  Приготовление на костре первых, вторых блюд и напитков. |
| **1.4.** | Организация туристского быта. | Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Организация зон жизнедеятельности на территории лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.  Туристские песни, их значение в походе.  Организация досуга.  Нормативные документы, определяющие организацию лагеря. | Выбор места для привала, бивака.  Разбивка лагеря.  Установка палатки и размещение в ней вещей. Размещение людей в палатках. Разведение костра, заготовка дров.  Организация быта. Развлекательные мероприятия при организации досуга. |
| **1.5.** | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.  ТБ и ОТ при проведении похода. | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. |
| **1.6.** | Туристские слёты и соревнования. | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.  Знаки «Юный путешественник» и «Юный турист» | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника. |
| **1.7.** | Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий, тренировок. | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населённых пунктах.  Основные нормативные документы, документы, ведущиеся в группе | Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий. |
| **1.8.** | Подведение итогов похода.  Обобщение темы «Основы туристской подготовки». | Порядок подведения итогов похода. Виды отчётов. Составление летописи похода, ведение альбома истории кружка в печатной или электронной форме. | Составление летописи похода. Ремонт снаряжения. |
| **2. Топография и ориентирование.** | | | |  |
| **2.1.** | Топографичес-кие и спортивные карты. | Виды карт. Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различие топографических и спортивных карт.  Чтение карт. Понятие о маршруте. Прокладывание маршрута. Корректировка маршрута по спутниковым картам. | Определение точки стояния. Прокладывание маршрута.  Определение масштаба и расстояния по карте. Перенос маршрута на бумагу. |
| **2.2.** | Условные знаки. | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Работа со спутниковыми картами. | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. |
| **2.3.** | Компас. Азимут.  Навигаторы. | Устройство компаса. Понятие «ориентиры». Понятие азимута и его определение.  Использование навигатора. | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.  Работа с навигатором. |
| **2.4.** | Способы ориентирования. Измерение расстояний на карте. | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Движение по азимуту. Движение по легенде. Способы измерения расстояний на карте и на местности. | Определение ориентиров движения, точки стояния. Сохранения направления движения. Измерение расстояния на карте и на местности. Навигатор, его |
| **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** | | | |  |
| **3.1** | Гигиена туриста в походе. | Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.  Общественная гигиена. Санитарные зоны в стационарном лагере и во время похода. | Соблюдение личной гигиены в походе.  Организация санитарных зон. |
| **3.2.** | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | Состав общей походной и личной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. | Искусственное дыхание.  Наложение жгута. Оказание первой помощи при различных видах травм, укусах ядовитых животных, отравлении. |
| **3.3.** | Способы транспортировки пострадавшего. | Основные приёмы транспортировки пострадавшего. | Изготовление носилок, волокуш. Различные виды транспортировки пострадавшего. |
| **4. Техника автономного выживания в природной среде.** | | | |  |
| **4.1.** | Вязание узлов. | Значение и виды узлов. Способы бухтования верёвок. | Вязание узлов: прямой, восьмёрка - проводник, булинь, встречный, шкотовый, брамшкотовый, австрийский, штык, проводник, двойной проводник, встречная восьмёрка, грейпвайн. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.  Бухтование верёвок |
| **4.2-4.5** | Техника автономного выживания в природной среде. | Виды простейших укрытий и убежищ. Способы постройки убежища, добыча воды и пищи.  Способы подачи сигналов бедствия. | Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши.  Вода: добыча, фильтрация, обеззараживание.  Еда: добыча и приготовление.  Международная кодовая таблица сигналов.  Сигналы бедствия подручными средствами. |
| **5. Физическая подготовка юного туриста** | | | |
| **В процессе каждого урока** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Укрепление здоровья и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. | ОФП.  Специальная физическая подготовка юного туриста. |

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Для определения результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

**1. Входной контроль** проводится с целью выявления имеющихся знаний и умений воспитанников в форме анкетирования, тестирования и собеседования с обучающимися и их родителями.

**2. Текущий контроль** проводится с целью оценки качества усвоения изученного материала в форме выполнения нормативов, тестовых заданий, собеседования.

**3. Итоговый контроль** проводится в виде обобщающего тестового задания по теоретической и практической части программы.

Конечным результатом выполнения программы предполагается вступление всех желающих в ВСК «Меридиан» по направлению «Спортивный туризм».

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1. Основы туристской подготовки
2. Топография и ориентирование
3. Краеведение
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
5. Техника выживания в природной среде
6. Физическая подготовка юного туриста

Раздел «Основы туристской подготовки» включает в себя сведения о туристском снаряжении, туристских должностях, правилах движения, технике преодоления препятствий, питании в походе, организации привалов, ночлегов, быта в лагере. Большое внимание в программе отводится изучению правил техники безопасности и охраны труда при проведении занятий, участии в соревнованиях, турслётах. Не менее важно получить теоретические и практические знания об организации досуга с учётом интересов всех участников, их возраста, физических и творческих возможностей. На каждом уроке второй - четвёртой четверти можно найти 2-3 минуты на разучивание и совершенствование исполнения туристских песен.

Раздел «Топография и ориентирование» знакомит воспитанников с топографическими и спортивными картами, условными знаками. Раздел учит ориентироваться по компасу, навигатору, местным признакам, измерять расстояние на карте и на местности, прокладывать маршрут по карте, корректировать его с помощью спутниковых карт, действовать в случае потери ориентировки.

Раздел «Краеведение» входит в большинство тем программы, даёт возможность воспитанникам на практике познакомиться с историей своей малой родины, воспитывает у них чувство гордости и уважения к деяниям великих земляков, формирует активную гражданскую позицию и чувство патриотизма.

Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» включает в себя юридические аспекты, медицинские сведения по оказанию первой доврачебной помощи при различных видах травм, укусов, отравлений, ожогов, знакомит с медицинской аптечкой и её содержимым.

Раздел «Техника выживания в природной среде» включает в себя сведения о видах и способах выживания, знакомит с правилами безопасного существования, учит методам самоспасения.

Раздел «Физическая подготовка юного туриста**»** составляет 5-10 минут на каждом уроке. Он направлен на формирование физических качеств юного туриста: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости, необходимых ему в реализации практической части курса «Юный турист», «Спортивный туризм», сдаче тестовых испытаний ГТО, получении спортивных и туристических разрядов.

**1 год обучения.**

**Тематическое планирование**

**1. Основы туристской подготовки (12 часов).**

* 1. **Введение. История туризма (1 час).**

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Туризм в Тульской области

* 1. **Туристское снаряжение и туристские должности (2 часа).**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы, топоры, пилы, тросики. Обвязки. Подгонка снаряжения. Узлы встречный и булинь.

***Практические занятия***. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Должности в группе временные и постоянные.

Дежурный командир группы, требования и обязанности. Другие должности в группе. Временные должности.

***Практические занятия***. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода выходного дня (или игры) и подведения итогов.

* 1. **Питание в походе (3 часа).**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Костёр. Аптечка первой помощи при ожогах. Наложение повязки на кисть.

* 1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа).**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Планирование лагеря. Установка палаток. Размещение в них вещей. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом. Типы костров. Уход за одеждой и обувью в походе. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.Туристские песни.

**1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий (1 час).**

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по пересечённой местности.

**1.6. Туристские слёты и соревнования (1 час).**

Задачи туристских слетов и соревнований по туристскому многоборью. Организация, порядок проведения, подведение итогов. Виды соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

**1.7. Правила проведения туристических походов**. **Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок (1 час).**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах на транспорте, при работе на этапах, расположенных на высоте, в незнакомом населенном пункте. Профилактика травматизма на занятиях. Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

**2. Топография и ориентирование (9 часов).**

**2.1. Топографические и спортивные карты (2 часа).**

Значение топографических карт. Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб. Защита карты.

**2.2. Условные знаки (2 часа).**

Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

**2.3. Компас. Азимут. Навигаторы (2 часа).**

Компас. Типы компасов. Ориентир. Азимут. Навигаторы. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

***Практические занятия***. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, измерение азимутов по карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Движение по азимуту.

**2.4. Способы ориентирования (1 час).**

Виды ориентиров. Движение по азимуту, по легенде. Ориентирование с помощью карты. Точки стояния. Измерение расстояний на карте и местности.

**2.5. Ориентирование на местности (2 часа).**

Определение азимута по солнцу, по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

***Практические занятия***. Определение азимута движения по тени от солнца, в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Соревнования по спортивному ориентированию.

**3. Основы гигиены и первая помощь (9 часов).**

* 1. **Личная гигиена туриста в походе (1 час).**

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Закаливание, его роль в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

* 1. **Основные приёмы оказания первой помощи (6 часов).**

Составление походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Походный травматизм, заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Укусы, отравления. Наложение жгута, давящей повязки, изготовление ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

* 1. **Приёмы транспортировки пострадавшего (2 часа).**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, на палках. Переноска на шестах, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж, веток, валежника.

***Практические занятия***. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**4. Техника автономного выживания в природной среде. (6 часов).**

**4.1. Вязание узлов (2 часа).**

Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

***Практические занятия***. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме.

**4.2. Пища в летнем и зимнем лесу (1 час).**  
 Что и как можно есть? Способы обнаружения, добычи и приготовления пищи.

**4.3. Добыча воды (1 час)**

Какую воду можно пить? Способы добычи воды с помощью подручных средств.

**4.4.** **Обеззараживание воды. Способы фильтрации. (1 час)**

Какую воду можно пить? Способы обеззараживания и фильтрации воды с помощью подручных средств.

**4.5. Простейшие укрытия**

Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши.

**5. Физическая подготовка юного туриста (в процессе каждого урока)**

Формирование физических качеств юного туриста: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости, необходимых ему в реализации практической части курса «Юный турист», «Спортивный туризм», сдаче тестовых испытаний ГТО, получении спортивных и туристических разрядов.

**Календарно – тематическое планирование. 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название тем и разделов.** | **Количество часов** | | | **Дата проведения.** |  |
| **всего** | **тео-рия** | **прак-тика** |  |
| **1.** | **Основы туристской подготовки** | **12** | **7** | **5** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях по туризму. Введение. История туризма.  Туризм в Тульской области  <http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/instrzan.pdf>  [http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html 4,5,6](http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html) | 1 | 1 |  | 1 неделя 09 |
| 1.2. | Туристское снаряжение, туристские должности. Рюкзак.  Обвязки. Подгонка снаряжения. Узлы встречный и булинь.  [http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html 19,20](http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html) | 1  1 | 1 | 1 | 2 неделя 09  3 неделя 09 |
| 1.3. | Питание в походе. Костёр.  Аптечка первой помощи при ожогах.  Наложение повязки на кисть.  <http://obg-19.narod.ru/schbezkost.htm>  <http://obg-19.narod.ru/literatura/Organizatsiya-pitaniya.pdf>  [http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html 21](http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html) | 1  1  1 | 1 | 1  1 | 4 неделя 09  1 неделя 10  2 неделя 10 |
| 1.4. | Организация туристского быта.  Обустройство лагеря.  Установка палатки.  Туристические песни  [http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html 14,15](http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html)  <http://obg-19.narod.ru/music.html> | 1  1  1 | 1 | 1  1 | 3 неделя 10  4 неделя 10  1 неделя 11 |
| 1.5. | Правила движения в походе, преодоление препятствий.  <http://obg-19.narod.ru/literatura/bardin.pdf> | 1 | 1 |  | 2 неделя 11 |
| 1.6. | Туристские слёты и соревнования. Личные и командные соревнования.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbez.html> | 1 | 1 |  | 3 неделя 11 |
| 1.7. | Правила проведении туристических походов.  <http://obg-19.narod.ru/literatura/bardin.pdf> | 1 | 1 |  | 4 неделя 11 |
| **2.** | **Топография и ориентирование.** | **9** | **5** | **4** |  |
| 2.1. | Топографические и спортивные карты.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezmaps.html> | 1  1 | 1 | 1 | 1 неделя 12  2 неделя 12 |
| 2.2. | Условные топознаки. Суша.  Условные топознаки. Вода  <http://obg-19.narod.ru/turslettopo.html> | 1  1 | 1 | 1 | 3 неделя 12  4 неделя 12 |
| 2.3. | Азимут.  Компас Навигаторы.  <http://obg-19.narod.ru/or2.htm>  <http://obg-19.narod.ru/azimut.html> | 1  1 | 1 | 1 | 2 неделя 01  3 неделя 01 |
| 2.4. | Способы ориентирования.  <http://obg-19.narod.ru/or1.htm>  <http://obg-19.narod.ru/or2.htm> | 1 | 1 |  | 4 неделя 01 |
| 2.5. | Ориентирование на местности.  Прокладывание пути. Азимутальный ход.  <http://obg-19.narod.ru/azimut.html>  <http://obg-19.narod.ru/or1.htm>  <http://obg-19.narod.ru/or2.htm> | 1  1 | 1 | 1 | 1 неделя 02  3 неделя 02 |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** | **9** | **8** | **1** |  |
| 3.1 | Гигиена туриста в походе.  <https://infourok.ru/lichnaya-gigiena-v-pohode-3171174.html>  <http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/instrzan.pdf> | 1 | 1 |  | 4 неделя 02 |
| 3.2. | Основные приёмы оказания первой помощи. СЛР.  Первая помощь при потере сознания  Первая помощь при кровотечениях  Первая помощь при попадании постороннего предмета в дыхательные пути.  Первая помощь при переломах  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmed.html> | 1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 | 1 | 1 неделя 03  2 неделя 03  3 неделя 03  1 неделя 04  2 неделя 04  3 неделя 04 |
| 3.3. | Способы транспортировки пострадавшего.  Подручные средства для переноски.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmedperpost.html> | 1  1 | 1  1 |  | 4 неделя 04  1 неделя 05 |
| **4.** | **Техника выживания в природной среде.** | **4** | **4** |  |  |
| 4.1 | Вязка узлов.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopuzel1.html> | 1 | 1 |  | 2 неделя 05 |
| 4.2 | Пища в летнем и зимнем лесу  <http://obg-19.narod.ru/vyzhjv.html> | 1 | 1 |  | 3 неделя 05 |
| 4.3 | Добыча воды  <http://obg-19.narod.ru/sbobez.html> | 1 | 1 |  | 4 неделя 05 |
| 4.4 | Обеззараживание воды. Способы фильтрации.  Простейшие укрытия  <http://obg-19.narod.ru/sbobez.html>  <http://obg-19.narod.ru/vyzhjv2.html> | 1 | 1 |  | 5 неделя 05 |
|  | Итого | 34 | 24 | 10 |  |

**2 год обучения**

**1. Основы туристской подготовки (20 часов).**

* 1. **Туристические соревнования (5 часов).**

Безопасность на занятиях, в походе. Требования техники безопасности при работе со снаряжением, на этапе, понятие страховки и самостраховки. Туристические организации и туристические клубы Тулы и Тульской области. Организации, осуществляющие контроль над деятельностью туристических групп. Туристические соревнования. Туризм и отдых. Соревнования «Школа безопасности». Туристические слеты. Чемпионат и первенство Тульской области. Открытые соревнования «Школа безопасности» на призы МБОУ ЦО №4. Понятия о сложности и категорийности маршрутов. Туриада среди обучающихся Тульской области.

* 1. **Туристское снаряжение и туристские должности (5 часов).**

Подготовка к походу. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы спальных мешков, преимущества и недостатки. Рюкзаки. Их виды и назначение. Подгонка туристического рюкзака. Правила размещения предметов в рюкзаке. Первая помощь при травмах и растяжениях мышц спины. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Костёр. Виды костров. Туристические газовые приборы. Туристическая посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы, топоры, пилы, тросики. Обвязки. Подгонка снаряжения. Нормативные документы, определяющие правила проведения походов, деятельность стационарных лагерей.

***Практические занятия***. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Должности в группе временные и постоянные. Дежурный командир группы, требования и обязанности. Другие должности в группе. Временные должности.

***Практические занятия***. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода выходного дня (или игры) и подведения итогов.

* 1. **Питание в походе (3 часа).**

Значение правильного питания в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Рассчёт продуктов в многодневном походе. Калорийность. Равномерная загрузка и разгрузка продуктов в личных рюкзаках. Аптечка первой помощи при ожогах. Наложение повязки на кисть.

Нормативные документы, определяющие рацион и использование категорий продуктов. Техника безопасности при приготовлении пищи.

* 1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часа).**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Планирование лагеря. Разбивка лагеря на зоны. Особенности жилой зоны. Техническая зона. Установка палаток. Размещение в них вещей. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом. Уход за одеждой и обувью в походе. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.Туристские песни. Нормативные документы, определяющие организацию лагеря.

**1.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий (1 час).**

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Виды походов. Виды препятствий. Правила проведения туристических походов. Психологическая подготовка юного туриста к походу.

**1.6. Физическая подготовка юного туриста. (п. 5, 2 часа)**

**2. Топография и ориентирование (4 часа).**

**2.1. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика. (1 час).**

Спортивное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика.

**2.2. Топографические и спортивные карты. Условные знаки.(1 час).**

Виды карт. Значение топографических карт. Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Использование спутниковых карт. Определение точки стояния. Масштаб. Защита карты. Изучение топознаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

**2.3. Компас. Азимут. Навигаторы (1 час).**

Компас. Типы компасов. Ориентир. Азимут. Навигаторы. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Азимутальный ход. Аварийный азимут. Границы полигона.

***Практические занятия***. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, измерение азимутов по карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Движение по азимуту. Азимутальный ход. Выход по аварийному азимуту.

**2.4. Способы ориентирования. Ориентирование на местности (1 час).**

Виды ориентиров. Движение по азимуту, по легенде. Ориентирование с помощью карты. Точки стояния. Измерение расстояний на карте и местности.Прокладывание маршрута на карте, корректировка маршрута с помощью спутниковых карт. Определение азимута по солнцу, по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Корректировка маршрута.

***Практические занятия***. Определение азимута движения по тени от солнца, в разное время дня. Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на карте. Работа с картой. Контроль прохождения маршрута. Соревнования по спортивному ориентированию.

**3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (6 часов).**

**3.1. Личная гигиена юного туриста.**

Гигиена туриста в походе. Личная и общественная гигиена. Обустройство санитарных зон в походе. Гигиенические требования к стоянке. Санитарные нормы.

**3.2. Основные приёмы оказания первой помощи (4 часа).**

Составление походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Походный травматизм, заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Укусы, отравления. Наложение жгута, давящей повязки, изготовление ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Ожоги, растяжение мышц спины, мозоли и натёртости.

**3.3. Приёмы транспортировки пострадавшего (1 час).**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке, на веревке, на палках. Переноска на шестах, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж, веток, валежника.

***Практические занятия***. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**4. Техника автономного выживания в природной среде. (4 часа).**

**4.1. Вязание узлов (1 час).**

Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.Бухтовани**е** верёвки

***Практические занятия***. Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме. Бухтование верёвок.

**4.2. Пища в летнем и зимнем лесу (1 час).**

Что и как можно есть? Способы обнаружения, добычи и приготовления пищи. Особенности добычи пищи в зависимости от времени года и климатических условий.

**4.3. Добыча воды. (1 час)**

Какую воду можно пить? Способы добычи воды с помощью подручных средств. Особенности добычи воды от времени года и климатических условий.

**4.4.** **Обеззараживание воды. Способы фильтрации. (1 час)**

Какую воду можно пить? Способы обеззараживания и фильтрации воды с помощью подручных средств.Мобильные системы фильтрации воды. Обеззараживание воды с помощью специальных химических средств.

**4.5. Простейшие укрытия. Сигналы бедствия.**

Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши.

Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Сигналы бедствия, передаваемые жестами.

**5. Физическая подготовка юного туриста. (3 часа п.1, п.2 + в процессе каждого урока)**

Формирование физических качеств юного туриста: быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости, необходимых ему в реализации практической части курса «Юный турист», «Спортивный туризм», сдаче тестовых испытаний ГТО, получении спортивных и туристических разрядов.

Спортивный туризм. Правила проведения соревнований. Физические качества, необходимые юному спортсмену

Физическая подготовка юного туриста. Комплексы упражнений. Самоподготовка.

Спортивное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика.

**Календарно – тематическое планирование. 2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название тем и разделов.** | **Количество часов** | | | **Дата проведения.** |  |
| **всего** | **тео-рия** | **прак-тика** |  |
| **1.** | **Основы туристской подготовки** | **20** | **14** | **6** |  |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях по туризму. Требования техники безопасности при работе со снаряжением, на этапе, понятие страховки и самостраховки.  <http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/instrukciya.pdf>  <http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/instrzan.pdf> | 1 | 1 |  | 1 неделя 09 |
| 1.2. | Туристические соревнования. Понятия о сложности и категорийности маршрутов. Туриада среди обучающихся Тульской области.  <https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/blog/turiada-iyunya-83990.html> | 1 | 1 |  | 2 неделя 09 |
| 1.3. | Муниципальный и региональный этапы «Школы безопасности». Личное и командное снаряжение участников соревнований.  <https://infourok.ru/prezentaciya-etapi-shkoli-bezopasnosti-3167068.html> | 1 | 1 |  | 3 неделя 09 |
| 1.4. | Отдых в туристическом лагере. Городской туристический лагерь «Ритм». Туристические слёты. Турслёты в Тульской области.  <https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2493291> | 1 | 1 |  | 4 неделя 09 |
| 1.5. | Соревнования «Школа безопасности» на призы МБОУ ЦО №4.  <https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/blog/iii-otkritie-sorevnovaniya-shkola-bezopasnosti-na-prizi-mbou-co-posvyaschyonnie-mezhdunarodnomu-dnyu-turista-84340.html> | 1 | 1 |  | 1 неделя 10 |
| 1.6. | Подготовка к походу. Туристические должности в походе. Обязанности и ответственность должностных лиц. Личное и командное снаряжение.  <https://infourok.ru/raspredelenie-obyazannostey-v-turisticheskoy-gruppe-v-pomosch-rukovoditelyu-pohoda-3169969.html> | 1 | 1 |  | 2 неделя 10 |
| 1.7.  1.8. | Рюкзаки. Их виды и назначение.  Подгонка туристического рюкзака. Первая помощь при травмах и растяжениях мышц спины.  Укладка рюкзака.  <https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-ryukzaki-3172109.html> | 1  1 | 1 | 1 | 3 неделя 10  4 неделя 10 |
| 1.9. | Туристическая обувь. Назначение, виды и производители.  Первая помощь при мозолях, натёртостях ног.  <https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-obuv-3168394.html>  Туристическая одежда. Назначение, виды и производители. | 1 | 1 |  | 1 неделя 11 |
| 1.10 | Спальники. Их виды и назначение. Подбор спальника. | 1 | 1 |  | 2 неделя 11 |
| 1.11  1.12 | Туристические палатки. Их виды и назначение.  <https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-palatki-3169148.html>  Туристические коврики. Виды и назначение.  Установка палатки  <https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-ustanovka-palatki-3169480.html> | 1  1 | 1 | 1 | 3 неделя 11  4 неделя 11 |
| 1.13  1.14  1.15 | Питание в походе. Рассчёт продуктов в многодневном походе. Калорийность. Равномерная загрузка и разгрузка продуктов в личных рюкзаках.  Костёр. Виды костров. Костровые принадлежности. Туристические газовые приборы. Туристическая посуда.  Первая помощь при ожогах.  Наложение повязки на кисть. | 1  1  1 | 1 | 1  1 | 1 неделя 12  2 неделя 11  3 неделя 12 |
| 1.16 | Обустройство туристического лагеря. Разбивка лагеря на зоны. Особенности жилой зоны. Техническая зона. Нормативные документы, определяющие организацию лагеря.  <https://infourok.ru/prezentaciya-obustroystvo-stacionarnogo-turisticheskogo-lagerya-3166716.html>  <https://infourok.ru/dopolnitelniy-material-po-teme-obustroystvo-turistskogo-lagerya-2627008.html> | 1 | 1 |  | 4 неделя 12 |
| 1.17 | Организация туристского быта.  Туристические песни  [http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html 14,15](http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html)  <http://obg-19.narod.ru/music.html> | 1 |  | 1 | 1 неделя 01 |
| 1.18 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. Виды походов. Виды препятствий. Правила проведении туристических походов. Психологическая подготовка юного туриста к походу. Подведение итогов похода.  <http://obg-19.narod.ru/literatura/bardin.pdf> | 1 | 1 |  | 2 неделя 01 |
| 1.19  1.20 | Спортивный туризм. Правила проведения соревнований. Физические качества, необходимые юному спортсмену  Физическая подготовка юного туриста. Комплексы упражнений. Самоподготовка. | 1  1 | 1 | 1 | 3 неделя 01  4 неделя 01 |
| **2.** | **Топография и ориентирование.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 2.1. | Спортивное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию. Физическая подготовка спортсмена - ориентировщика.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezmaps.html> | 1 | 1 |  | 1 неделя 02 |
| 2.2. | Виды карт. Топографические и спортивные карты. Чтение карт. Использование спутниковых карт. Определение точки стояния.  Условные топознаки. Суша.  Условные топознаки. Вода.  <http://obg-19.narod.ru/turslettopo.html> | 1 | 1 |  | 3 неделя 02 |
| 2.3. | Азимут. Нахождение азимута с помощью компаса, навигатора. Азимутальный ход. Аварийный азимут. Границы полигона.  <http://obg-19.narod.ru/or2.htm>  <http://obg-19.narod.ru/azimut.html> | 1 |  | 1 | 4 неделя 02 |
| 2.4. | Способы ориентирования. Ориентирование на местности.  Прокладывание пути. Корректировка маршрута с помощью спутниковых карт.  <http://obg-19.narod.ru/or1.htm>  <http://obg-19.narod.ru/or2.htm> | 1 |  | 1 | 1 неделя 03 |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** | **6** | **1** | **5** |  |
| 3.1 | Гигиена туриста в походе. Личная и общественная гигиена. Обустройство санитарных зон в походе. Гигиенические требования к стоянке. Санитарные нормы. Походный травматизм, заболевания в походе.  <https://infourok.ru/lichnaya-gigiena-v-pohode-3171174.html>  <http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/instrzan.pdf> | 1 | 1 |  | 2 неделя 03 |
| 3.2.  3.3.  3.4.  3.5. | Основные приёмы оказания первой помощи. Первая помощь при потере сознания. Первая помощь при попадании постороннего предмета в дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях, укусах, обморожениях, тепловых ударах.  Первая помощь при кровотечениях.  Первая помощь при переломах.  <https://infourok.ru/algoritm-okazaniya-pervoy-dovrachebnoy-pomoschi-komandoy-na-sorevnovaniyah-shkola-bezopasnosti-pri-otkritom-perelome-goleni-3160573.html>  Первая помощь при травмах.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmed.html> | 1  1  1  1 |  | 1  1  1  1 | 3 неделя 03  1 неделя 04  2 неделя 04  3 неделя 04 |
| 3.6. | Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление простейших носилок и волокуш.  Подручные средства для переноски.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmedperpost.html> | 1 |  | 1 | 4 неделя 04 |
| **4.** | **Техника выживания в природной среде.** | **4** | **1** | **3** |  |
| 4.1 | Вязка узлов. Простейшие укрытия. Бухтование верёвки.  <http://obg-19.narod.ru/schoolbezopuzel1.html>  <http://obg-19.narod.ru/vyzhjv2.html> | 1 |  | 1 | 1 неделя 05 |
| 4.2 | Пища в летнем и зимнем лесу. Особенности добычи пищи в зависимости от времени года и климатических условий.  Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши.  <http://obg-19.narod.ru/vyzhjv.html> | 1 | 1 |  | 2 неделя 05 |
| 4.3 | Добыча воды. Особенности добычи воды от времени года и климатических условий.  Сигналы бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.  <http://obg-19.narod.ru/sbobez.html>  <http://obg-19.narod.ru/sbsig.html> | 1 |  | 1 | 3 неделя 05 |
| 4.4 | Обеззараживание воды. Способы фильтрации. Мобильные системы фильтрации воды. Обеззараживание воды с помощью специальных химических средств. Сигналы бедствия, передаваемые жестами. Сигналы бедствия с помощью подручных средств.  <http://obg-19.narod.ru/sbobez.html> | 1 |  | 1 | 4 неделя 05 |
|  | Итого | 34 | 18 | 16 |  |

**Литература**

**1. Указатель используемой литературы при разработке данной программы**

1. Баленко С.В. Учебник выживания. – М.: Яуза, Эксмо. 2006.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1983.
4. Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе.- М.: Просвещение, 1983.
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
7. Клюшникова Е.А., Клюшников А.Н. Туристское многоборье ( пешее и лыжное): Программа. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005.
8. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
9. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника.- М.: Фаир- Пресс,2006.
10. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом.
11. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. М. Эксмо. 2003
12. Джон "Лофти" Уайзман. Руководство по выживанию. М. Астрель. 2005

**2. Рекомендуемая литература для воспитанников**

1.Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия.

2.Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях.

3. Клайв Джонсон. Учебник выживания.

**3. Методические разработки для учителя и воспитанников**

<http://obg-19.narod.ru/turslet2016.html>

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich>

**Перечень авторских методических разработок для реализации программы внеурочной деятельности «Юный турист».**

1. Презентация "Этапы «Школы безопасности»"

<https://infourok.ru/prezentaciya-etapi-shkoli-bezopasnosti-3167068.html>

2. Презентация «Обустройство стационарного туристического лагеря»

<https://infourok.ru/prezentaciya-obustroystvo-stacionarnogo-turisticheskogo-lagerya-3166716.html>

3. Дополнительный материал по теме "Обустройство туристского лагеря"

<https://infourok.ru/dopolnitelniy-material-po-teme-obustroystvo-turistskogo-lagerya-2627008.html>

4. Памятка к уроку "Туризм. Поведение в лесу. Типы костров"

<https://infourok.ru/pamyatka-k-uroku-turizm-povedenie-v-lesu-tipi-kostrov-2638183.html>

5. Презентация на тему "Костёр. Костровые принадлежности"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kostyor-kostrovie-prinadlezhnosti-3346923.html>

6. Презентация на тему "ТУРИСТИЧЕСКАЯ АММУНИЦИЯ. Часть 1. Обувь"

<https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-obuv-3168394.html>

7. Презентация на тему "ТУРИСТИЧЕСКАЯ АММУНИЦИЯ. Часть 2. Палатки"

<https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-palatki-3169148.html>

8. Презентация на тему "ТУРИСТИЧЕСКАЯ АММУНИЦИЯ. Часть 3. Рюкзаки"

<https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-ryukzaki-3172109.html>

9. Презентация на тему "ТУРИСТИЧЕСКАЯ АММУНИЦИЯ. Часть 4. Оборудование спального места."

<https://infourok.ru/turisticheskaya-ammuniciya-chast-oborudovanie-spalnogo-mesta-3234466.html>

10. Презентация «Логические задачи для проведения занятий в рамках программы внеурочной деятельности «Юный турист»»

<https://infourok.ru/logicheskie-zadachi-dlya-provedeniya-zanyatiy-v-ramkah-programmi-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-turist-3233444.html>

11. Презентация «Задачи для проведения занятий в рамках программы внеурочной деятельности «Юный турист» по теме "Топографические знаки".»

<https://infourok.ru/zadachi-dlya-provedeniya-zanyatiy-v-ramkah-programmi-vneurochnoy-deyatelnosti-yuniy-turist-po-teme-topograficheskie-znaki-3323598.html>

12. Памятка к уроку "Туризм. Установка палатки"

<https://infourok.ru/pamyatka-k-uroku-turizm-ustanovka-palatki-2637898.html>

13. Презентация к уроку "Установка палатки"

<https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-ustanovka-palatki-3169480.html>

14. Презентация «Туристические узлы. Часть 1. Прямой узел.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-pryamoy-uzel-3219899.html>

15. Презентация «Туристические узлы. Часть 2. Австрийский (срединный) проводник.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-avstriyskiy-sredinniy-provodnik-3220009.html>

16. Презентация «Туристические узлы. Часть 3. Двойной проводник.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-dvoynoy-provodnik-3220051.html>

17. Презентация «Туристические узлы. Часть 4. Проводник.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-provodnik-3220110.html>

18. Презентация «Туристические узлы. Часть 5. Восьмёрка»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-vosmyorka-3220172.html>

19. Презентация «Туристические узлы. Часть 6. Встречный узел. Встречная восьмёрка.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-vstrechniy-uzel-vstrechnaya-vosmyorka-3276054.html>

20. Презентация «Туристические узлы. Часть 7. Грейпвайн.»

<https://infourok.ru/turisticheskie-uzli-chast-greypvayn-3276109.html>

21. Конспект урока «Личная гигиена в походе»

<https://infourok.ru/lichnaya-gigiena-v-pohode-3171174.html>

22. План-конспект урока подготовки к сдаче теста ГТО "Туристский поход"

<https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-podgotovki-k-sdache-testa-gto-turistskiy-pohod-2626889.html>

23. Статья «Описание этапов туристской полосы препятствий "Навесная переправа и параллельные перила"»

<https://infourok.ru/opisanie-etapov-turistskoy-polosi-prepyatstviy-navesnaya-pereprava-i-parallelnie-perila-2669872.html>

24. Статья «Этапы туристской полосы препятствий "Маятник", "Спуск", "Подъём"

<https://infourok.ru/etapi-turistskoy-polosi-prepyatstviy-mayatnik-spusk-podyom-2670560.html>

25. Статья «Теория к уроку "Туризм. Натягивание верёвки"

<https://infourok.ru/teoriya-k-uuroku-turizm-natyagivanie-veryovki-2638993.html>

26. Статья «Рекомендуемое личное снаряжение участников соревнований "Школа безопасности"

<https://infourok.ru/rekomenduemoe-lichnoe-snaryazhenie-uchastnikov-sorevnovaniy-shkola-bezopasnosti-2949400.html>

27. Презентация на тему "История компаса"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-istoriya-kompasa-3330402.html>

28. Презентация на тему "Сигналы бедствия"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-signali-bedstviya-3321982.html>

29. Презентация на тему "РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ГРУППЕ. В помощь руководителю похода."

<https://infourok.ru/raspredelenie-obyazannostey-v-turisticheskoy-gruppe-v-pomosch-rukovoditelyu-pohoda-3169969.html>

30. Список вещей к походу

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/blog/spisok-veschey-k-pohodu-83716.html>

31.Презентация на тему "Костёр. Костровые принадлежности"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kostyor-kostrovie-prinadlezhnosti-3346923.html>

32. Презентация на тему "Виды носилок"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vidi-nosilok-3383785.html>

33. Презентация на тему "Импровизированные носилки"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-improvizirovannie-nosilki-3385362.html>

34. Презентация на тему "Добыча, очистка и обеззараживание воды."

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-dobicha-ochistka-i-obezzarazhivanie-vodi-3391590.html>

35. Презентация на тему "ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ"

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-transportirovka-postradavshih-3392161.html>

**Фотоальбомы по темам программы**

1. Соревнования по спортивному туризму "Новичок - 2018"

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2672102>

2. Спортивный поход «Путешествие Толстовской тропой», посвященный 190-летию со дня рождения Л.Н.Толстого в рамках выполнения норм ГТО 4.10.2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2594281>

3. III открытые соревнования "Школа безопасности" на призы МБОУ ЦО №4. 22.09.2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2553515>

4. Региональные соревнования "Школа безопасности 2018" Тульская область, п. Чернь 10-15 мая

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2473947>

5. 25 - 29 июня 2018 года. Туриада 2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2499415>

6. Тургенево. 27 июня 2018 года

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2499411>

7. Никольское-Вяземское. 25 июня 2018 года

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2499405>

8. Палаточный лагерь "Ритм". 8-21 июня 2018 года.

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2493291>

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2496543>

9. Карты спортивного ориентирования

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2493332>

10. Личное первенство обучающихся Тульской области. 2 этап. 27.05.2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2482885>

11. Открытое первенство Чернского района 7.04.2018.

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2429431>

12. Первенство Тулы по спортивному туризму. 4.03.2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2394839>

13. Чемпионат Тулы по спортивному туризму 26.11.17

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2322341>

14. Открытые городские соревнования по лыжному туризму. Зимний туристический слёт 9.02.2018

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2322460>

15. Первенство Тульской области 08.12.2017

<https://infourok.ru/user/dronov-aleksey-mihaylovich/album?id_album=2322414>