ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

* 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.: 2016 год);
* учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

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 этому испытанию – 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

Программа 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.

Для многих туризм – это особый род путешествий, даже особое состояние души, то есть, прежде всего, деятельность самого туриста, направление на познание истории, культуры, изучение традиций и обычаев народа. Это также отдых, активное развлечение, спорт, познание окружающего мира.

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

В туризме выделилось особое направление – туристское многоборье. Это молодой вид спорта, который оставляет за собой все лучшее, что есть в туризме. Турмногоборье – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Кроме того, необходимо умелое владение техникой лыжного бега, а в пешеходном турмногоборье – техникой бега.

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

- Воспитание гармонично развитого защитника Отечества, патриота, обладающего специфическими навыками и способностями.

Решая эти задачи в процессе совместной туристической деятельности с учащимися, программа позволяет достичь цели комплексной подготовки школьников к жизни. Причем, делается это через увлекательную, добровольную исследовательскую работу.

.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Цель: Создание необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, адаптации к жизни в природе.

Задачи:

1) Образовательные:
- развитие стремления к получению краеведческих знаний посредством изучения родного края;
- раскрытие индивидуальных способностей обучающихся;
- формирование туристско-краеведческих знаний, умений, навыков;
- формирование ЗОЖ личности;
- физическое совершенство.

2) Воспитательные:
- формирование чувства коллективизма, патриотизма и гражданственности;
- воспитание нравственных качеств детей (взаимопомощь, добросовестность, честность, уважение);
- воспитание уважения к труду, волевые качества.

3) Социально – педагогические:
- формирование общественной активности, адаптация в социуме;
- формирование правильных действий в условиях ЧС и вынужденной автономии.
- развитие способности к профессиональному самоопределению.

УУД.	
ЛИЧНОСТНЫЕ	1. Становление мировоззрения, жизненного самоопределения и формирование гражданской позиции личности; 2. Воспитание патриота, защитника Отечества, обладающего специфическими знаниями и умениями в области безопасности и выживания в ЭС. 3. Формирование основ исторической памяти. 4. Формирование основ экологического сознания, грамотности и культуры учащихся, освоение элементарных норм поведения в природных условиях;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	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.
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 – 1 год,
6) по назначению – подготавливающая к вступлению в ВСК «Меридиан» направление «спортивный туризм»
7) Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму:

1. Связь с современностью.
2. Освоение основных практических приёмов.
3. Выполнение нормативов соответственно возрасту детей и году обучения.

На данном этапе идёт формирование обязательных знаний, умений и навыков для прочного усвоения и дальнейшего совершенствования мастерства, дополнительно раскрываются более сложные приёмы туристской техники, и повышается уровень самостоятельной работы воспитанников, происходит активизация интереса к творчеству при подготовке к конкурсным программам.

В работе по данной программе основным дидактическим принципом является обучение в предметно-практической деятельности. Следовательно, на занятиях большая часть времени отводится освоению практических умений и навыков.

Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый материал по разделам программы. Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности воспитанника. Творческие задания раскрывают художественные способности воспитанников, формируют их эстетический вкус.

На занятиях систематически уделяется внимание правилам и приёмам безопасной работы, санитарии и личной гигиены.

В программе используются межпредметные связи с разными образовательными областями. Так, изучая основы топографии, воспитанники пользуются знаниями, полученными на уроках окружающего мира. При работе с компасом дети применяют знания из области физики и математики.

Наиболее тесные связи с курсами ОБЖ и физической культуры.

Воспитательная направленность на занятиях осуществляется в ходе целенаправленной работы руководителя по формированию совокупности ценностных качеств личности: трудолюбия и уважения к людям труда, ответственности и дисциплинированности, чувства коллективизма и

товарищеской взаимопомощи. Данная программа обеспечивает не только обучение, воспитание, но и расширение кругозора, развитие творческих способностей обучаемых.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения – способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях. Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. Туристско-краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного развития детей. Данная деятельность направлена на обучение детей безопасному поведению в природной среде. Обучение детей начинается с освоения туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Наряду с этим заметно вырос интерес молодёжи к спорту и физической культуре. В программе объединены важные аспекты развития порастающего поколения. Поэтому на сегодняшний день программа актуальна, поскольку кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туризмом воспитывают у подростков умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во все большем умении подчинять свое «я» интересам команды. Несомненен и оздоровительный аспект занятий, поскольку большинство занятий проходит на свежем воздухе, закаливая организм ребёнка. Раздел «краеведение» учит детей любить свой край, возрождать национальные традиции, сохранять флору и фауну. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребёнка, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанника.

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.

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. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения.	
1.2.	Туристское снаряжение. Туристские должности.	Требования, предъявляемое к туристскому снаряжению. 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.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре первых, вторых блюд и напитков.
1.4.	Организация туристского	Основные требования к месту привала и	Выбор места для привала, бивака.

	быта.	бивака. Порядок работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра, заготовка дров.
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	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.	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.	Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий.
1.8.	Подведение итогов похода. Обобщение темы «Основы туристской подготовки».	Порядок подведения итогов похода.	Составление летописи похода. Ремонт снаряжения.

2. Топография и ориентирование.			
2.1.	Топографические и спортивные карты.	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различие топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Перенос маршрута на бумагу.
2.2.	Условные знаки.	Группа условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.
2.3.	Компас. Азимут.	Устройство компаса. Понятие «ориентиры». Понятие азимута и его определение.	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса.
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.
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
3.1	Гигиена туриста в походе.	Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.	Соблюдение личной гигиены в походе.
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. Транспортировка пострадавшего.
4. Техника автономного выживания в природной среде.			
4.1.	Вязание узлов.	Значение и виды узлов.	Вязание узлов: прямой, восьмёрка - проводник, булинь, встречный, шкотовый. Австрийский, штык, проводник, двойной проводник, встречная восьмёрка Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.
4.2-4.5	Техника автономного выживания в природной среде.	Способы постройки убежища, добыча воды и пищи.	Виды простейших укрытий. Способы построения на разных участках суши. Вода: добыча, фильтрация, обеззараживание. Еда: добыча и приготовление

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

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

1. Цель входного контроля: диагностика имеющихся знаний и умений воспитанников.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование с воспитанниками и их родителями.

2. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала.

Формы оценки: текущие тестовые задания, диагностическое анкетирование, собеседование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством выполненной работы, участием в соревнованиях и слётах различного уровня (городские, окружные, региональные). Тестовый контроль, представляет собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических знаний с использованием карточек-заданий по темам программы.

3. Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые текстовые задания, диагностическое анкетирование, выполнение нормативов.

Конечным результатом выполнения программы предполагается выход воспитанников на новый уровень обучения, участие в соревнованиях, слётах и походах различного уровня.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Основы туристской подготовки
2. Топография и ориентирование
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь
4. Техника выживания в природной среде

Раздел «Основы туристской подготовки» включает в себя сведения о туристском снаряжении, туристских должностях, о питании в походе, организации привалов, ночлегов, быта в лагере. Большое внимание в программе отводится изучению правил движения в походе и технике преодоления препятствий.

Раздел «Топография и ориентирование» знакомит воспитанников с топографическими и спортивными картами, условными знаками. Раздел учит ориентироваться по компасу, по местным предметам, измерять расстояние на карте и на местности, действовать в случае потери ориентировки.

Раздел «Краеведение» входит в большинство тем программы, даёт детям знания о своём крае, о традициях и обычаях коренного народа, населяющего территорию. Раздел воспитывает у детей чувство любви к своей Родине, гражданственность и патриотизм.

Раздел «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» включает в себя медицинские сведения о том, как оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм, знакомит с медицинскими препаратами и их назначением.

Раздел «Общая физическая подготовка» составляет 5-10 минут на каждом уроке, даёт детям сведения о строении и функциях организма человека, рассказывает о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, и включает упражнения на развитие скорости, силы, выносливости.

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

Тематическое планирование

1. Основы туристской подготовки (12 часов).

1.1. 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

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

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 (1час).

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 проведении 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

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

3.1. 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.

3.2. 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, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

3.3. 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.

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.

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Название тем и разделов.	Количество часов			Дата прове-дения.
		всего	теория	практика	
1.	**Основы туристской подготовки**	**12**	**7**	**5**	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по туризму. Введение. История туризма. Туризм в Тульской области	1	1		1 неделя 09
1.2.	Туристское снаряжение, туристские должности. Рюкзак. Обвязки. Подгонка снаряжения. Узлы встречный и булинь.	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.	1 1 1	1	1 1	4 неделя 09 1 неделя 10 2 неделя 10
1.4.	Организация туристского быта. Обустройство лагеря. Установка палатки.	1 1 1	1	1 1	3 неделя 10 4 неделя 10 1 неделя 11
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	1		2 неделя 11
1.6.	Туристские слёты и соревнования. Личные и командные соревнования.	1	1		3 неделя 11
1.7.	Правила проведении туристических походов.	1	1		4 неделя 11
2.	**Топография и ориентирование.**	**9**	**5**	**4**	
2.1.	Топографические и спортивные карты.	1 1	1	1	1 неделя 12 2 неделя 12
2.2.	Условные топознаки. Суша.	1	1		3 неделя 12

	Условные топознаки. Вода	1		1	4 неделя 12
2.3.	Азимут. Компас Навигаторы.	1 1	1	 1	2 неделя 01 3 неделя 01
2.4.	Способы ориентирования.	1	1		4 неделя 01
2.5.	Ориентирование на местности. Прокладывание пути. Азимутальный ход.	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.	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	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.	1 1	1 1		4 неделя 04 1 неделя 05
4.	**Техника выживания в природной среде.**	**4**	**4**		
4.1	Вязка узлов.	1	1		2 неделя 05
4.2	Пища в летнем и зимнем лесу	1	1		3 неделя 05
4.3	Добыча воды	1	1		4 неделя 05
4.4	Обеззараживание воды. Способы фильтрации. Простейшие укрытия	1	1		5 неделя 05
	Итого	34	24	10	

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.

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