****

**Пояснительная записка**

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе.

Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, широкий простор для выявлений способностей детей, делает их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитывает человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

 Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

 Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла  опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Цель**: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

-создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

-социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

-обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

-воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

-развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

-повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию;

-обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

-формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение учащихся азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, техники лыжного и пешего туризма, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, сигналах бедствия.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объёмом в 34 часа, 1 час в неделю.

**Содержание программы**

***Введение*** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Трудовая этика туриста. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма

Цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

***Ориентирование*** Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту.

 Рисование топознаков. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

*Узлы и их применение в туризме.* Узлы: прямой, академический, встречный, восьмерка, австрийский проводник, булинь, стремя, штык, схватывающий, грейпвайн, двойной проводник.

 Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Участие в личных зачетах по вязке узлов. Мини-соревнования между командами.

***Техника лыжного туризма***  Подъем и спуск на лыжах по склону с самостраховкой по перилам. Переправа через водное препятствие по судейскому бревну с использованием перил. Переправа с опорой на судейские перила по параллельным перилам. Подъем на лыжах по склону «серпантин».

***Первая помощь. Транспортировка пострадавших.***  Ушибы, вывихи, растяжения. Причины, признаки, первая помощь. Переломы открытые и закрытые. Причины, признаки, первая помощь. Отравление, обморожение, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых, змей, их причины, признаки, первая помощь. Способы транспортировки пострадавших.

***Преодоление препятствий КТМ .*** *Сп*уски и подъемы по склону спортивным способом. Переправы по горизонтальной веревке. Горизонтальный и вертикальный маятник. Преодоление заболоченного участка по кочкам, кладям из жердей. Наведение переправы при помощи веревки и бревна. Преодоление «Бабочки», «Ромба».

**Сигналы бедствия.**  Сигналы международного кодовой системы. Сигналы, подаваемые руками.

 **Итоговое занятие.**  Отработка навыков прохождения этапов КТМ.

**Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты** достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе внеурочной деятельности должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

**1. Патриотическое воспитание:**

-проявление интереса к познанию истории, природы, культуры своего края; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, спорту, технологиям;

**2. Гражданское воспитание:**

-готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм дискриминации; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности;

-формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

**3. Духовно-нравственное воспитание:**

-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

-развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

-формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

**4. Эстетическое воспитание:**

-формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

-понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

**5. Ценности научного познания:**

-ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития чело­века, природы и общества, взаимосвязях человека с природ ной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

-формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания на природе, коммуникационные связи и каналы;

-установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

**6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

-осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

-умение принимать себя и других, не осуждая;

-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7. Трудовое воспитание:**

-установка на активное участие в решении практических задач технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению основ туризма; готовность адаптироваться в природной среде среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

-укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

-овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

-установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

**8. Экологическое воспитание:**

-ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

-готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

-освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе внеурочной деятельности, должны отражать:

1.**Овладение универсальными познавательными действи­ями.**

Базовые логические действия:

* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

* предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
* выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
* выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
* самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

* формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
* обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
* проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
* прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

* применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
* выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
* находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
* самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбина­циями;
* оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
* эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

**2. Овладение универсальными коммуникативными действи­ями.**

Общение:

* уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
* сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
* в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
* публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
* планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
* определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оцени- вать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

Самоорганизация:

* выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
* аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
* составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

* давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
* объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
* оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

* управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
* ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

* осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
* быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

***К предметным результатам*** относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации. По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

*знать:*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях

- основы топографии и ориентирования;

Способы вязки туристических узлов и их применение

- способы оказания первой помощи;

-порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

 - способы преодоления различных естественных препятствий;

*уметь:*

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы

- преодолевать вместе  естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию; - организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия; - уметь правильно применять туристские узлы;

 - уметь ориентироваться по карте и компасу и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата проведе-ния | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Практические работы |
|  | **Введение** | 1 | 0 |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Трудовая этика туриста | 1 | 0 |  | Устный опрос | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html) |
|  | **Ориентирование** | 4 | 4 |  |  |  |
| 2. | Понятие о карте. Масштаб и его виды. Топографические карты Масштаб и легенда карты |  | 1 |  | Практическая работа | [videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html) |
| 3. | Условные знаки топографических карт. Чтение топографических карт |  | 1 |  | Практическая работа | https://bezpalatki.ru/uslovnye-znaki-topograficheskikh-kart/ |
| 4. | Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. |  | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 5. | Движения по азимуту. |  | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
|  | **Узлы и их применение в туризме** | 12 | 12 |  |  |  |
| 6. |  Вязка «прямого узла», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 7. | Вязка «академического узла», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 8. | Вязка «встречного узла», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 9. | Вязка проводника «восьмерки», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 10. | Вязка «австрийского проводника», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/) [videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html) |
| 11. | Вязка узла «булинь», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 12. | Вязка узла «стремя», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 13. | Вязка узла «штык», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 14. | Вязка «схватывающего» узла, его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 15. | Вязка узла «грейпвайн», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 16. | Вязка узла «двойной проводник», его применение в туризме  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 17. | Соревнования по вязке узлов | 1 | 1 |  | соревнование | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
|  | **Техника лыжного туризма** | 4 | 4 |  |  |  |
| 18. | Подъем и спуск на лыжах по склону с самостраховкой по перилам | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 19. | Переправа через водное препятствие по судейскому бревну с использованием перил | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 20. | Переправа с опорой на судейские перила по параллельным перилам. | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 21. | Подъем на лыжах по склону «серпантин» | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)видео.обж.рф |
|  | **Первая помощь. Транспортировка пострадавших.** | 5 | 5 |  |  |  |
| 22. | Ушибы, вывихи, растяжения. Причины, признаки, первая помощь | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)видео.обж.рф[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 23. | Переломы открытые и закрытые. Причины, признаки, первая помощь. | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)видео.обж.рф[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)  |
| 24-25 | Отравление, обморожение, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых, змей, их причины, признаки, первая помощь. | 2 | 2 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/) видео.обж.рф |
| 26. | Способы транспортировки пострадавших. | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html) |
|  | **Преодоление препятствий КТМ** | 5 | 5 |  |  |  |
| 27. | Спуски и подъемы по склону спортивным способом  | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 28. | Переправы по горизонтальной веревке Горизонтальный и вертикальный маятник. | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 29. | Преодоление заболоченного участка по кочкам, кладям из жердей | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 30. | Наведение переправы при помощи веревки и бревна | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 31. | Преодоление «Бабочки», «Ромба» | 1 | 1 |  | Практическая работа | [youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
|  | **Сигналы бедствия** | 2 | 2 |  |  |  |
| 32-33. | Сигналы международного кодовой системыСигналы, подаваемые руками | 2 | 1 |  | Практическая работа | [videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)[interneturok.ru](https://interneturok.ru/lesson/obzh/6-klass/sposoby-vyzhivaniya-cheloveka-v-usloviyah-avtonomnogo-suschestvovaniya-v-prirodnoy-srede/sposoby-podachi-signalov-bedstviya)[youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V) |
| 34. | Итоговое занятие. Отработка прохождения этапов КТМ.  | 1 | 1 |  | Практическая работа |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Программа внеурочной деятельности для 5 класса «Турист» предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортив­ные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

**Учебное оборудование**

1.Персональный компьютер
2.Принтер лазерный
3.Мультимедийный проектор

**Туристское снаряжение:**

1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Рукавицы брезентовые
5. Система страховочная
6. Палатки
7. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
8. Аптечка
9. Компаса жидкостные
10. Курвиметр - 2 шт.
11. Веревка основная (40 м).
12. Веревка вспомогательная (40 м.)
13. Карабин туристский с муфтой
14. Шлем защитный
15. Фонарь

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

[videouroki.net](https://videouroki.net/video/08-uzly-v-turistskom-pohode.html)

[interneturok.ru](https://interneturok.ru/lesson/obzh/6-klass/sposoby-vyzhivaniya-cheloveka-v-usloviyah-avtonomnogo-suschestvovaniya-v-prirodnoy-srede/sposoby-podachi-signalov-bedstviya)

[youtube.com](https://www.youtube.com/playlist?list=PLKRGpiEFnvPATbxLE7r80yhrlknPM5y2V)

видео.обж.рф

[http://www.warning.dp.ua](http://www.warning.dp.ua/)

Методические материалы:

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка

«Оздоровительная функция самодеятельного туризма»

1. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
2. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
3. Методическая разработка занятия

1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.

Информация из интернета

1. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
7. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
8. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
10. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
11. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
13. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
18. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
19. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
20. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
21. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
22. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
23. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
24. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
25. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
26. Энциклопедия туриста. М., 1993