

п. Васильевский Каменского района Ростовской области  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Васильевская средняя общеобразовательная школа**  
**Каменского района Ростовской области**

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Протокол заседания методического объединения МБОУ Васильевской СОШ от 29.08. 2022 года № 1 Руководитель МО  Л. В. Хорошилова</p>	<p style="text-align: center;"><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР  Л.В. Хорошилова Протокол № 1от 29.08. 2022года</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждаю»</b> И.о. директора МБОУ Васильевской СОШ <b>Приказ от 30.08.2022г. №85</b> Подпись руководителя  Л.В. Хорошилова</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Туризм »**

(указать учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)**

среднее общее, 7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов:** 7 кл - 35 ;

**Учитель** Чуркина Ирина Анатольевна

(ФИО)

**Программа разработана на основе:** Программа внеурочной деятельности «Юный турист: изучаю родной край» составлена на основе сборника программ внеурочной деятельности для 5– 7 классов. Издательство Вентана - Граф, 2014. В соответствии ФГОС ООО и с учётом регионального компонента.

## Планируемые результаты

Каждое занятие предполагает организацию игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности обучающихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления.

Проектирование «индивидуальных образовательных маршрутов» педагогу необходимо осуществлять совместно с родителями обучающихся. При этом продвижение учеников по «индивидуальным образовательным маршрутам» должно проходить через следующие образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология и др.

*Занятия должны способствовать:* — освоению основ краеведения, азбуки туристско-бытовых навыков и туристского ориентирования;

— формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; — обучению двигательным действиям (элементам передвижения пешком и на лыжах при транспортировке груза-рюкзачка), общему укреплению здоровья и закаливанию организма;

— развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств);

— овладению техникой преодоления простейших препятствий пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком; развитию навыков межличностной коммуникации.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:***

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: *личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.*

К *личностным* результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К *метапредметным* результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

*Регулятивные универсальные учебные действия* отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

*Познавательные универсальные учебные действия* — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К *предметным* результатам относятся усвоенные младшим 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.

*Коммуникативные универсальные действия* — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

*Социокультурная идентичность* — осознание младшим школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

*Социально-коммуникативная компетенция* предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации младшего школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

*Планируемые результаты.* По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

*Предполагаемые результаты внеурочной деятельности обучающихся распределяются по трём уровням.*

1. *Результаты первого уровня* (приобретение обучающимся социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. *Результаты второго уровня* (формирование позитивного отношения обучающимся к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. *Результаты третьего уровня* (приобретение обучающимся опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья.

Учёт знаний, умений	Виды контроля	Уровни освоения
---------------------	---------------	-----------------

1.Личное снаряжение юного туриста Приложение №2	Тест, практическое занятие.	1 уровень имеют представление об основном снаряжении туриста  2 уровень имеют представление об основном снаряжении туриста его предназначении в определенных ситуациях.  3уровень 1и 2 уровень, могут самостоятельно выбрать и подготовить необходимое снаряжение.
2.Виды узлов Приложение №3	Тест. Практическое занятие	1 уровень имеют представление о типах узлов, их название.  2 уровень 1 и знают предназначение и основные способы завязывание узлов.  3 уровень 1 и 2 могут самостоятельно применить данный узел в какой либо ситуации.
3.Ориентирование по компасу, азимут. Приложение №4	Практическое занятие	1 уровень имеют представление о сторонах горизонта, о компасе о понятии «азимут»  2 уровень 1 и могут определить при помощи компаса стороны горизонта, определить азимут отдельных предметов, могут двигаться по проложенному маршруту.  3уровень 1и 2 самостоятельно прокладывать маршрут движения по карте.
4. Азбука путешественника Приложение №5	Практическое занятие	1 уровень знают о способах преодоления естественных преград  2 уровень 1 и могут преодолевать естественные препятствия различными способами  3 уровень 1и 2 готовят необходимый инвентарь, организуют переправу участников команды.

#### Тематический план

Наименование разделов	Количество часов		
	всего	Внеурочная деятельность	
		Теория	Практика
Правила поведения юных путешественников	2	2	
Азбука туристско-бытовых навыков	10	3	4
Я, моё тело и моё здоровье	4	1	3
Азбука туристского ориентирования	5	2	3
Полоса препятствий	13	1	12
Итого	35	21	14

## Содержание программы

### Правила поведения юных путешественников

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее. Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

— юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

— юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

— юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Обязанности санинструктора туристской группы.

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

### Азбука туристско-бытовых навыков

Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках. Должностно - ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года. Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодными-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки). Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака: оборудование кострища, место для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

Основные туристские узлы: простой проводник, встречный, восьмерка, схватывающий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

## **Я, моё тело и моё здоровье**

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Зарядка. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитары туристской группы. Приёмы транспортировки пострадавшего.

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.

Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия. Роль родителей и обучающегося в ведении дневника. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

### **Азбука туристского ориентирования**

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке.

Топографические и спортивные карты  
Значение топографических карт. Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб. Защита карты.  
Условные знаки  
Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы. Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных на школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки. Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

### **Полоса препятствий**

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и с рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение. Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Проночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня. Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником. Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка. Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзаке. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без рюкзака и с рюкзаком). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Управление лыжами на месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднимание носков лыж. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; соревнования на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 2–5 кг; передвижение в среднем темпе. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастические упражнения.

### Список используемой литературы

1. Сборник программ внеурочной деятельности для 5-7 классов / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — М. : Вентана- Граф, 2011.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
3. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2011.
4. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / В.Я. Барышников и А.И. Белоусов под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2010.
5. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у школьников во внеурочной деятельности. — М.: Экон-Информ, 2009.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М.: Просвещение, 2010.
8. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Типовое положение окружных соревнований «Школа Безопасности» учащихся Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 2017год.
10. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму от 28.03.2015год.

*Календарно-тематическое планирование в 7 классе.*

№	Кол-во	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
				По плану	По факту
<b>Правила поведения юных путешественников (2 ч)</b>					
1	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок	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.	06,09	
2	1	Правила поведения юных путешественников на занятиях	Изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях. Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее. Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды, его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.	13,09	
<b>Азбука туристско-бытовых навыков (10 ч)</b>					
3	1	Должностно - ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе.	Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года. Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в парке (лесу). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.	20,09	

4	1	Личное и групповое снаряжение для участия в туристской прогулке или походе	<p>Рюкзачок юного путешественника и требования к нему. Обувь юного путешественника для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.</p> <p>Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака.</p> <p>Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия.</p>	27,09	
5	1	Организация биваков и охрана природы. Организация приёма пищи во время туристского похода. Контрольная работа «Личное снаряжение юного туриста»	<p>Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака (оборудование кострища, места для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки. Организация приёма пищи (приготовление пищи) во время туристской прогулки в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой).</p> <p>Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Контрольная работа «Личное снаряжение юного туриста»</p>	04,10	
6	1	Типы костров и их назначение. Нодья из одного бревна.	<p>Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.</p>	11,10	
7	1	Основные туристские узлы и их предназначение. Контрольная работа «Типы костров»	<p>Знакомство с туристскими узлами: восьмерка, встречная восьмерка, булинь, грейпвайн, брамшкотовый, прямой, проводник простой, двойной проводник, австрийский проводник. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники). Контрольная работа «Типы костров»</p>	18,10	

8	1	Основные туристские узлы и их предназначение: «Проводник», «Проводник восьмерка», «Встречная восьмерка», «Прямой».	Вязание туристских узлов: восьмерка, встречная восьмерка, булинь, грейпвайн, брамшкотовый, проводник простой. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).	25,10	
9	1	Основные туристские узлы и их предназначение: «Австрийский проводник», «Булинь», «Двойной проводник»	Вязание туристских узлов: булинь, двойной проводник, австрийский проводник. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).	08,11	
10	1	Основные туристские узлы и их предназначение: «Схватывающий», «Грейпвайн», «Брамшкотовый»	Вязание туристских узлов: грейпвайн, брамшкотовый, «схватывающий». Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).	15,11	
11	1	Индивидуальная страховочная система.	Виды ИСС. Предназначение страховочной системы. Вязание туристских узлов: восьмерка, встречная восьмерка, булинь, грейпвайн, брамшкотовый, прямой, проводник простой, двойной проводник, австрийский проводник. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).	22,11	
12	1	Контрольная работа:» Индивидуальная страховочная система».	Виды ИСС. Предназначение страховочной системы. Вязание туристских узлов: восьмерка, встречная восьмерка, булинь, грейпвайн, брамшкотовый, прямой, проводник простой, двойной проводник, австрийский проводник. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).	29,11	
<b>Я, моё тело и моё здоровье (4 ч)</b>					
13	1	Оказание первой доврачебной помощи.	Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, переломах, мозолях. Характеристика травм. Способы обработки. Профилактика.	06,12	
14		Приёмы транспортировки пострадавшего	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. <i>Практические занятия.</i> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	13,12	

15	1	Приёмы транспортировки пострадавшего	Транспортировка на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов. <b>Практические занятия.</b> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	20,12	
16		Общая физическая подготовка и оздоровление организма юного туриста.	Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы, общей выносливости.	27,12	
<b>Азбука туристского ориентирования (5 ч)</b>					
17	1	Компас и его устройство. Изготовление компаса из подручных средств.	Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы. Изготовление компаса из подручных средств	10,01	
18	1	Топографические и спортивные карты. Условные знаки.	Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Значение топографических карт. Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб. Защита карты	17,01	
19	1	Работа с картой. Прокладка маршрута движения.	Свойства карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб. Защита карты. Движение по заданному азимуту	24,01	
20	1	Ориентирование по компасу, азимут. Сигналы бедствия.	Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных в школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки. Сигналы бедствия международной аварийной системы.	31,01	
21	1	Движение по плану местности с помощью компаса. Контрольная работа «Ориентирование по компасу, азимут»	Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности с помощью компаса. Контрольная работа «Ориентирование по компасу, азимут»	07,02	

**Полоса препятствий ( 14 ч.)**

22	1	Вид «Полоса препятствий». Правила безопасности. Преодоление этапа: «Бабочка», «Подъем по перилам», «Спуск по склону».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов	14,02	
23	1	Преодоление этапа: «Параллельная переправа», «Навесная переправа».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов	21,02	
24	1	Преодоление этапа: «Параллельный маятник», «Движение по бревну».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов	28,02	
25	1	Преодоление этапа: «Параллельная переправа», «Навесная переправа, с командной страховкой».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов	07,03	
26	1	Преодоление этапа: «Переправа командного снаряжения».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов.	14,03	
27	1	Преодоление этапа: «Подъем по перилам», «Спуск по перилам».	Правила безопасности при прохождении этапов. Техника прохождения этапов.	21,03	
28	1	Преодоление этапа: «Подъем по перилам с самонаведением», «Спуск по перилам».	Правила безопасности при прохождении этапов. Техника прохождения этапов.	04,04	
29	1	Преодоление этапа: «Гать»,	Правила безопасности при прохождении этапов. Техника прохождения этапов.	11,04	
30	1	Преодоление этапа: «Подъём, траверс и спуск по склонам со страховкой».	Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам.	18,04	
31	1	Преодоление этапа: «Переправа по бревну». «Переправа командного снаряжения по бревну»	Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.	25,04	

32	1	Преодоление этапа: «Веревочная лестница», «Тирольский мост», «Маятники», «Труба».	Правила безопасности при прохождении этапов. Основные этапы полосы. Снаряжение юного туриста. Техника прохождения этапов.	02,05	
33 34	1	Итоговая работа по курсу «Туризм».	Узлы, работа с картой, компасом, упражнения на проверку туристских навыков. Туристская полоса препятствий.	16,05 23,05	
35	1	Этап: «Одиночка»	Правила безопасности при прохождении этапов Предполагаемые этапы вида «Одиночка».	30,05	