

Согласовано на заседании педагогического  
совета  
МОУ «СОШ №17»  
Протокол заседания №\_10\_от  
30.08.2023 \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №17»  
Т.А.Данильцева  
Приказ № 354/д от 30.08.2023 \_\_\_\_\_



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**Спортивный туризм**  
5 - 9 класс

Автор программы:  
Учитель физической культуры  
Круглов Алексей Александрович

Вологда  
2023 г.

## Пояснительная записка

Туризм - один из увлекательнейших и распространенных видов спорта. Повышенный интерес к нему разных возрастных групп обусловлен некоторыми специфическими особенностями данного направления. В процессе занятий туризмом развиваются определённые группы мышц, возрастают выносливость, быстрота, ловкость спортсмена. Совершенствуются многие морально - волевые качества человека - дисциплинированность, смелость, собранность, взаимопомощь, взаимовыручка, умение взаимодействовать друг с другом. Туризм даёт возможность почувствовать уверенность в своих силах. Немаловажное значение имеет тесный контакт с природой, соприкосновение с историей и культурой своей страны.

Существует несколько направлений в спорте так и или иначе связанных с туризмом:

1. Спортивный туризм "походы" - подготовка и проведение многодневных походов по различным видам туризма,
2. Спортивное ориентирование "СО" - нахождение или нанесение на карту контрольных пунктов "КП" бегом или на лыжах.
3. Туристическое многоборье - полоса препятствий "пешеходный, водный, горный туризм".

### **Образовательные задачи:**

-Обучение жизненно важным знаниям, умениям и навыкам. -Научить основам техники пешеходного, лыжного туризма и спортивного ориентирования.

### **Воспитательные задачи**

-Воспитание лучших черт человеческого характера.  
-Воспитание морально волевых качеств необходимых туристам.

-Привитие любви к природе.

-Привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом. -Привить основные гигиенические навыки.

### **Развивающие задачи:**

-Содействие развитию личности ребенка.

-Выявление сильнейших спортсменов и подготовка их к соревнованиям.

### **Организация: учебно-воспитательного процесса**

Занятия проходят на базе школы №17. Теоритические и практические в спортивном зале, на тренировочных полигонах.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. -

М.:Просвящение,1976 год и методических материалов по туризму и спортивному ориентированию. - М.:Просвящение,1991год Отличительные особенности программы состоят в том, что она не является специальной по какому-то одному виду туризма, а готовит детей в комплексе так как, существующая система соревнований требует от участников разносторонней подготовки, овладения техникой пешеходного, водного туризма, навыками спортивного ориентирования.

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5 классов.

## Планируемые результаты

### 1. Результаты освоения курса:

- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Учащиеся овладеют навыками пешеходного, лыжного туризма и спортивного ориентирования. Укрепят своё здоровье.
- Научатся бережно относиться к природе.

### 2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности:

#### **Формы и методы работы.**

Методы работы применяются индивидуальные, групповые, коллективные.

Формы работы: беседа, обсуждение, учебно-тренировочное занятие, соревновательное занятие.

#### **Краткие сведения о спортивном ориентировании.**

Характеристика ориентирования как вида спорта, как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

**Гигиена спортивной тренировки.** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания.

**Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков: масштабные и внес масштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения.

*Практические занятия.* Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы

**Снаряжение ориентировщика.** Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. *Практические занятия.* Самостоятельное изготовление простейших планшетов.

**Правила соревнований.** Старт, допуск к соревнованиям. Возрастные группы.

**Техническая подготовка.** Спортивная карта. Масштаб карты. Компас, правила пользования. *Практические занятия.* Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту.

**Общая физическая подготовка.** Общие основы спортивной тренировки.

*Практические занятия.* Упражнения с предметами и без предметов.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

**Учебные соревнования.** Соревнования по топографии, рельефу, белой карте.

*Практические занятия* по рельефу, по памяти, по выбору.

**Краткие сведения о техническом многоборье.** Характеристика многоборья как вида спорта.

**Снаряжение.** Страховочная система, рукавицы, каска. *Практические занятия.*

Одевание страховочной системы, подгонка рукавиц, определение длины самоотраховки. Узлы, применяемые в туризме. Виды узлов: прямой, схватывающий, проводник восьмёрка.

**Техническая подготовка.** Правила безопасности. Правила страховки, самостраховки. *Практические занятия.* Подъем, спуск, навесная переправа, бревно с перилами.

**ОФП и СФП.** Значение и особенности общей и специальной подготовки в многоборье. *Практические занятия.* Методы и приёмы специальной подготовки в многоборье игры, эстафеты, упражнения. Совершенствование специальных физических качеств многоборца.

**ТЛТ.** Характеристика лыжного многоборья. *Практические занятия.* Обучение технике лыжных ходов.

**Учебные соревнования.** Различные виды соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. *Практические занятия.* Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

**Туризм в системе физического воспитания.** История развития туризма. Значение туризма в организации отдыха детей.

**Охрана природы и памятников.** Закон об охране природы. Посещение памятников истории, культуры родного края.

**Первая медицинская помощь.** Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой медицинской помощи.

### 3. Учебно-тематический план

Тема	всего	теория	практика
Спортивное ориентирование			
1.Краткие сведения о СО	1	1	
2.Гигиена спортивной тренировки	1	1	
3.Условные знаки спортивных карт	3	2	
4.Снаряжение ориентировщика	1	1	1
5.Правила соревнований	1	1	
6. Работа с компасом	2	1	1
7.СФП	2		2
8.Учебные соревнования	2		2
Туристическое многоборье и скалолазание			
1.Краткие сведения о ТМ	1	1	
2.Снаряжение	1		1
3. Узлы, применяемые в туризме	1		1
4.Техническая подготовка	6		6
5.ОФП и СФП	4		4
6. Техника лыжного туризма	3		3

7.Учебные соревнования	2		2
б. Первая медицинская помощь	3	1	2
<b>Итого</b>	34	9	25

## Календарно-тематическое планирование

№ Урок а	Дата		Тема занятия	Вид учета	Планируемые результаты		
	план	факт			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1.			Правила ОХТ на туризме. Узлы. Страховочная система. Карабины	Текущий	Знать технику и правила проведения, научиться завязывать узлы и одевать систему	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику завязывания узлов и одевания системы</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2.			Узлы, страховочная система. Карабины. ПМП	Текущий	Знать технику и правила проведения, научиться завязывать узлы и одевать систему, оказывать первую медицинскую помощь	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику завязывания узлов и одевания системы, накладывание повязок и обработка ссадин</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3.			Узлы. Этап спуск и подъем с ФСУ и по-спортивному	Текущий	Научиться завязывать узлы, выполнять технику спуска и подъема по спортивному и с	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					ФСУ	<p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику завязывания узлов и выполнения приема при спуске и подъеме</p>	социальных ситуациях
4.			Узлы. Этап спуск и подъем. Техника преодоления навесной переправы	Текущий	Демонстрировать технику преодоления этапов спортивного туризма	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику завязывания узлов и выполнения приема при спуске и подъеме и преодоления навесной переправы</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
5.			Узлы. Компас, масштаб. Этап спуск, подъем и навеска. ПМП	Текущий	Демонстрировать технику преодоления этапов спортивного туризма и научиться работать с компасом, определять масштаб карт	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрируют технику завязывания узлов и выполнения приема при спуске и подъеме и преодоления навесной переправы, работа с компасом и спортивной картой</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6.			Условные знаки, компас. Зальное ориентирование	Текущий	Узнать и запомнить условные знаки	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					карт, демонстрировать технику ориентировщика на полигоне	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> запомнить знаки и показать умение работать с картой ориентирования	самостоятельности и личной ответственности
7.			Условные знаки, компас. Зальное ориентирование	Текущий	Научиться ориентироваться по карте, показать знания условных знаков и масштаба	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> показать умение ориентироваться с картой и читать ее	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8.			ТБ на скалодроме. Преодоление скальной стенки	Текущий	Знать технику и правила проведения, научиться держаться за зацепки на скалодроме	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9.			Зацепы. Техника скалолаза. Скальная стенка. ПМП	Текущий	Научиться преодолевать скалодром, умение держаться за зацепки, оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку и оказывать ПМП	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10.			ОФП узлы. Этапы тур многоборья.	Текущий	Научиться сочетать работу на скалодроме и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

			Скальная стенка		преодолевания туристических этапов	задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодолевания тур этапов и скалодрома	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
11.			Этапы туристического многоборья. Скальник. Зальное ориентирование	Текущий	Научиться сочетать работу на скалодроме и преодолевания туристических этапов и ориентироваться	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодолевания тур этапов и скалодрома	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
12.			Туристическое многоборье. Скальник. Зальное ориентирование	Текущий	Научиться сочетать работу на скалодроме и преодолевания туристических этапов и ориентироваться	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодолевания тур этапов и скалодрома и ориентирования	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
13.			Туристическое многоборье. Скальник. Зальное ориентирование	Текущий	Совершенствовать работу на скалодроме и преодолевания туристических этапов и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических

					ориентироваться	исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодоления тур этапов и скалодрома и ориентирования	потребностей, ценностей и чувств
14.			Туристическое многоборье. Скальник. Зальное ориентирование	Текущий	Совершенствовать работу на скалодроме и преодоления туристических этапов и ориентироваться	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодоления тур этапов и скалодрома и ориентирования	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15.			Туристическое многоборье. Скальник. Зальное ориентирование	Текущий	Совершенствовать работу на скалодроме и преодоления туристических этапов и ориентироваться	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять технику преодоления тур этапов и скалодрома и ориентирования	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
16.			Игровое занятие. Узлы. Компас	Текущий	Уметь применять полученные знания в играх и эстафетах	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

						технику завязывания узлов, определения азимута и ориентирования с компасом	
17.			Правила ОХТ на лыжах. Лыжные хода. Техника лыжного туризма.	Текущий	Знать технику безопасности, научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного туризма	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные :</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы турмногоборья	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
18.			Лыжные хода. Техника лыжного туризма.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного туризма	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы турмногоборья	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
19.			Лыжные хода. Техника лыжного туризма.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного туризма	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы турмногоборья	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
20.			Лыжные хода. Техника лыжного	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

			туризма.		технику лыжного туризма	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы турмногоборья	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
21.			Лыжные хода. Техника лыжного туризма.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного туризма	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы турмногоборья	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
22.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования. Зимняя карта, условные знаки.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
23.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

24.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
25.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах
26.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь работать в группах

						технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	
27.			Лыжные хода. Техника лыжного ориентирования.	Текущий	Научиться выполнять лыжные хода, технику лыжного ориентирования, уметь пользоваться зимней картой для ориентирования	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять технику лыжных ходов, приемы лыжного ориентирования и умение читать карту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28.			Правила ОХТ на туризме. Техника пешего туризма. Скалодром.	Текущий	Знать технику и правила проведения, научиться держаться за зацепки на скалодроме	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку и совершенствовать технику пешего туризма	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29.			СФП. Техника пешего туризма. Скалодром.	Текущий	Совершенствован ие приемов турмногорья, на скалодроме	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах

						совершенствовать технику пешего туризма	
30.			СФП. Техника пешего туризма. Скалодром.	Текущий	Совершенствовани е приемов турногоборья, на скалодроме	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку и совершенствовать технику пешего туризма</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах
31.			СФП. Техника пешего туризма. Скалодром.	Текущий	Совершенствовани е приемов турногоборья, на скалодроме	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> показать умение преодолевать скальную стенку и совершенствовать технику пешего туризма</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах
32.			СФП. Азимут. Ориентирование на местности.	Текущий	Совершенствовани е ориентирования на местности и по карте	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах

						<p><i>Познавательные:</i> совершенствование техники ориентирования на местности читая карту</p>	
33.			Азимут. Дворовое ориентирование в городе.	Текущий	Совершенствование ориентирования на местности и по карте	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> совершенствование техники ориентирования на местности читая карту</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уметь работать в группах
34.			Игровое занятие. Ориентирование Лабиринт.	Текущий	Совершенствование ориентирования на местности и по карте	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> совершенствование техники ориентирования на местности читая карту</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

## Литература

### Для педагогов:

1. Воробьев Г.А. и др. Эколого-краеведческие походы школьников. - Вологда: 1997.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М., 1996.
3. Бызов Б.Е. Коваленко А.Н. Военная топография – М., 1990.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети, туризм. - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
6. Программы спортивное ориентирование. - М: ЦДЮТур, 1999.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 2004.
8. От внешкольной работы к дополнительному образованию детей /Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей/ - М., 2000.
9. *Русский турист*. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2000-2004 гг. 2004 – 2008 гг. – М.
10. Спортивное ориентирование /программы для системы дополнительного образования детей - М.: ЦДЮТур, 1999.
11. Программы юные судьи туристских соревнований. - М: ЦДЮТур, 1999.
12. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей //образование в документах// 1997. - №9 – с.36 – 46.
13. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ От 15.07.92 № 293).
14. Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.
15. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
16. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
17. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Выпуск 5. М.: Советский спорт, 2003.

### Для детей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1999.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973.
4. Григорьев В.Н. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: физкультура и спорт, 1979.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
9. Берман А. Юный турист. – М., 1977.
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897 – 1997). – М.: ФСО РФ, 1997.
11. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Ч. 1. – М., 1979.
12. Райнхольд Месснер. Хрустальный горизонт. – М.: Планета, 1990.
13. Самодетельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П.И/ Н.Новгород, 1997.