

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Муниципального образования город Ирбит  
«Центр детского творчества»

Пролетарская ул., дом 61, г. Ирбит Свердловской области, 623856  
тел. / факс (34355) 6-48-66 E-mail: [cdtsekret@mail.ru](mailto:cdtsekret@mail.ru)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
педагогическим советом  
МАОУ ДО «Центр детского  
творчества»  
Протокол № 3  
от "29" августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ДО  
"Центр детского творчества"  
*Сухих* Н. В. Сухих  
от "29" августа 2019 г.  
Приказ № 90  
от "02" сентября 2019 г.



**Рабочая программа**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристического клуба «Виват»**

**коллективов отделения начальной подготовки - «Виват и К»**

**/команд «Виват и К-4», «Виват и К-5»/**

**«Спортивно-познавательный туризм»**

**на 2019-2020 учебный год**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-11 лет

3 год обучения

Составитель программы:

Подковырина Надежда Анатольевна,

педагог дополнительного

образования, ВКК

г. Ирбит

2019 г.

## Пояснительная записка

1	<b>Направленность</b> рабочей программы - туристско-краеведческая
2	<b>Уровень</b> рабочей программы - базовый
3	<b>Особенности обучения</b> в 2019-2020 учебном году по реализации рабочей программы заключались в ее содержании, скорректированном на данный период согласно основного государственного события: 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.
4	<p><b>Особенности организации</b> образовательного процесса по реализации рабочей программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количество учебных часов по программе 3 года обучения - 144 учебных часа, из расчета 36 учебных недель, по 4 учебных часа в неделю;</li> <li>• количество учебных часов согласно расписанию: 2 учебных часа в течение рабочей недели + 2 учебных часа в субботу – поход, полевой выход;</li> <li>• информация об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений: в связи с распространением на территории РФ вируса COVID-19 и опасностью заражения данным заболеванием, на основании приказа №53 от 06.04.2020 г. МАОУ ДО МО г. Ирбит «Центр детского творчества», в программу внесены изменения с 06.04.2020 года в части формы обучения, а именно переход с очной формы на дистанционную форму обучения.</li> </ul>
5	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год: создание у детей оптимального уровня знаний и умений в области спортивно-познавательного туризма, а также, условий для их самореализации в сфере активной физической и практической спортивно-туристической деятельности, посредством базового изучения основ специальной подготовки по спортивному туризму, походной подготовки,

	спортивного ориентирования и самостоятельной организации туристического быта.
6	<p><b>Задачи</b> на конкретный учебный год для конкретной учебной группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья, посредством занятий базового изучения основ специальной подготовки по спортивному туризму, походной подготовки, спортивного ориентирования и самостоятельной организации туристического быта.</li> <li>2. Повышение общеобразовательного уровня и технического спортивно-туристического мастерства на занятиях базового изучения основ специальной подготовки по спортивному туризму, походной подготовки, спортивного ориентирования и самостоятельной организации туристического быта.</li> <li>3. Проведение спортивных походов, путешествий, соревнований и других массовых мероприятий, обеспечивающих совершенствование туристических навыков специальной подготовки базового уровня.</li> <li>4. Создание «банка краеведческой информации» по своему району и округу на основе материалов собранных участниками экспедиции «Уральская тропа».</li> <li>5. Формирование в сознании ребенка понимания важности сохранения и бережного использования культурного и природного наследия, посредством овладения содержанием программы через базовые принципы туризма, экологии и краеведения.</li> <li>6. Стимулирование развития творческой, познавательной самостоятельности на занятиях базового изучения основ специальной подготовки спортивного туризма, походной подготовки, спортивного ориентирования и организации туристического быта.</li> <li>7. Создание условий для успешной социальной адаптации детей, посредством вовлечения их в туристско-краеведческую деятельность: спортивные путешествия 1-2 степени сложности,</li> </ol>

	<p>соревнования по спортивному туризму (дистанции 1 класса) и спортивному ориентированию (уровень ОУ, муниципальный уровень).</p> <p>8. Воспитание патриотизма и гражданственности на занятиях спортивно-познавательным туризмом.</p>
7	<p><b>Изменения</b>, внесенные в рабочую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы): на основании вышеуказанного приказа по ОУ (п. 4 ПОЯСНИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСКИ) с 06.04.20 г. изменения предполагаются в УЧЕБНОМ ПЛАНЕ, а именно в части корректировки форм занятий; в МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ программы, где, также корректируются формы занятий, дидактический материал и ТСО, используемые в процессе обучения.</p>
8	<p><b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году</b> (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации):</p> <p><i>Результат:</i> получение обучающимися значка «ЮНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК» 1-2 ступени;</p> <p><i>способы измерения результатов:</i> проведение процедуры соответствия с ПОЛОЖЕНИЕМ о СИСТЕМЕ ПООЩРЕНИЯ В ДЕТСКОМ ТУРИЗМЕ, утвержденной Федеральным Центром детско-юношеского туризма и краеведения от 30 мая 2018 года;</p> <p>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации: мониторинг по физической подготовленности, зачет (тестовые задания), мониторинг сформированности компетенций обучающихся.</p>

## Учебный план

*коллективов «Виват и К-4», «Виват и К-5»*

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол- во часов	в том числе, час		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
				теор.	практ.			
8. 8.1	10.09.19 г.	<p><b>Специальная подготовка по спортивному туризму</b></p> <p><i>Специальное личное снаряжение.</i></p> <p>История появления снаряжения.</p> <p>Страховочная система.</p> <p>Самостраховка.</p> <p>Рукавицы. Каска.</p> <p>Обувь. Список и применение специального</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	

		личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.						
	11.09.	<i>Практическое изучение материала:</i> Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
8.2	14.09.	<i>Узлы.</i> Группы узлов, их назначение и применение на практике.	2	2	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход.</li> </ul>	зачет	

	17.09.	<i>Практическое изучение материала:</i> Вязка узлов	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
	18.09.	<i>Практическое изучение материала:</i> Применение узлов по назначению.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
8.3	21.09.	<i>Работа с веревками.</i> Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам.	2	2	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

	24.09.	<i>Практическое изучение материала:</i> Бухтовка верёвки.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
	25.09.	<i>Практическое изучение материала:</i> Маркировка верёвки.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
8.4	28.09.	<i>Работа с карабинами.</i> Виды карабинов, различительные особенности,	2	1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективное занятие-</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	



		<p>правила пользования карабинами, их назначение и применение.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Применение карабинов.</p>				<p>практикум;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>		
8.5	01.10.	<p><i>Личное прохождение этапов спортивного туризма.</i></p> <p>Правила действий при работе на технических этапах.</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	
	02.10.	<p>Последовательность действий при работе</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	

	на технических этапах.						
05.10.	Возможные ошибки и нарушения, их классификация.	2	2	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	зачет	
08.10.	Правила техники безопасности.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	тест	
09.10.	<i>Практическое изучение материала:</i> Личное прохождение технических этапов.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
12.10.	<i>Практическое изучение материала:</i> Организация самостраховки при прохождении	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

		технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.						
8.6	15.10.	<i>Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции пешеходные».</i> <i>Практическое изучение материала:</i> Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	
	16.10.	<i>Практическое</i>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное</li> </ul>	смотр знаний	

		<i>изучение материала:</i> Распределение обязанностей.				занятие-практикум; • индивидуально-групповая.	(текущий)	
19.10.		<i>Практическое изучение материала:</i> Работа в связках.	2	-	2	• поход; • коллективная тренировка; • соревнование.	смотр знаний (текущий), зачет.	
22.10.		<i>Практическое изучение материала:</i> Командная страховка.	1	-	1	• коллективное занятие-практикум; • индивидуально-групповая.	смотр знаний (текущий), зачет	
23.10.		<i>Практическое изучение материала:</i> Командное сопровождение.	1	-	1	• коллективная тренировка; • индивидуально-групповая.	смотр знаний (текущий)	

26.10.	<i>Практическое изучение материала:</i> Возможные ошибки.	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
29.10.	<i>Практическое изучение материала:</i> Возможные нарушения.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
30.10.	<i>Практическое изучение материала:</i> Правила техники безопасности.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	тест	
02.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Командное прохождение	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> </ul>	зачет	

		дистанции (общие подходы).				<ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнование.</li> </ul>		
05.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Командное прохождение технических этапов.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		
06.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Организация командной страховки.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)		
09.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Организация	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-</li> </ul>	зачет		

		самостраховки при командном прохождении дистанции.				групповая; • соревнование.		
12.11.	<i>Практическое</i> <i>изучение</i> <i>материала:</i> Отработка техники выполнения заданий на технических этапах.	1	-	1	• коллективная тренировка; • индивидуально-групповая; • соревнование.	смотр знаний (текущий)		
13.11.	<i>Практическое</i> <i>изучение</i> <i>материала:</i> Отработка тактики выполнения заданий на технических этапах.	1	-	1	• коллективная тренировка; • индивидуально-групповая; • занятие-практикум.	смотр знаний (текущий)		
16.11.	<i>Практическое</i>	2	-	2	• поход;	зачет		

		<i>изучение материала:</i> Разбор различных нештатных ситуаций при прохождении технических этапов.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>		
19.11.		<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка скорости работы на технических этапах.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
20.11.		<i>Практическое изучение материала:</i> Прохождение учебной короткой дистанции.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
23.11.		<i>Практическое</i>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-</li> </ul>	зачет	



		изучение материала: Прохождение учебной длинной дистанции.				групповая; • коллективная тренировка; • соревнование; • поход.		
8.7	23.11	Полигоны по спортивному туризму. Практическое изучение материала: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные»: «Навесная	1	-	1	• индивидуально- групповая; • коллективная тренировка; • соревнование; • поход.	зачет	

		переправа» через сухой овраг.						
26.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные»: «Навесная переправа» через водную преграду.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		
27.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> </ul>	зачет		

		прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные»: «Переправа по бревну», «Параллельные перила».				<ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнование.</li> </ul>		
	30.11.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• коллективная тренировка.</li> </ul>	зачет	

		пешеходные»: «Подъем-спуск по склону».						
8.8	30.11.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции пешеходные (лыжные)». Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции пешеходные», «Дистанции лыжные». Общие положения.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

03.12.	Правила проведения соревнований.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	зачет	
04.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные (лыжные)».	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
07.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Виды соревнований по спортивному туризму в	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

	дисциплине «Дистанции пешеходные (лыжные)»: дистанция пешеходная (лыжная) – личная.	–						
10.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Виды соревнований по спортивному туризму дисциплине «Дистанции пешеходные (лыжные)»: дистанция пешеходная	в	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

		(лыжная) – группа.						
11.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа «Туристическая полоса препятствий».	В	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	
14.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях	В	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

		школьного уровня: спортивная программа – «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Определение расстояния на глаз».						
	17.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа – «Туристическая	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	



		полоса препятствий», прохождение этапа «Определение топонимов».						
18.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Определение		1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

		азимута на маршруте».						
21.12.	<i>Практическое изучение материала:</i>	Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Переправа по бревну с самостраховкой».	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	
24.12.	<i>Практическое</i>		1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное</li> </ul>	зачет	

		<p><i>изучение материала:</i></p> <p>Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа – «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Лыжная техника».</p>				<p>занятие-практикум;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>		
25.12.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Участие в туристских соревнованиях</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		

		школьного уровня: спортивная программа – «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Вязание туристических узлов».						
	28.12.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа –	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

		«Туристическая полоса препятствий», прохождение этапа «Паутина».						
11.01.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях муниципального уровня.	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		
14.01.	<i>Практическое изучение материала:</i> Участие в туристских соревнованиях	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		

		окружного (районного) уровня.						
8.9	15.01.	Учебно – тренировочные сборы по СТ. Практическое изучение материала: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Переправа по бревну».	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

	18.01.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные, лыжные»: «Навесная переправа через сухой овраг».</p>	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	
--	--------	---	---	---	---	--	-------------------------------	--

	21.01.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные, лыжные»: «Навесная переправа через водную преграду».</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>	
--	--------	---	---	---	---	--	--	--



	22.01.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные, лыжные»: «Дистанции пешеходные»: «Подъем по склону».</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>	
--	--------	---	---	---	---	--	--------------------------------------	--

	25.01.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Спуск по склону».</p>	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>	
	28.01.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>	

		дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Траверс склона».						
29.01.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Переправа по параллельным перилам».		1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально- групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

	01.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Маятник».	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
	04.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет	

	дисциплине «Дистанции пешеходные, лыжные»: «Переправа тонкому льду».	– по						
05.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Транспортировка грузов по этапам.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально- групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)		
08.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Транспортировка пострадавших.	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет		
11.02.	<i>Практическое изучение материала:</i>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	зачет		

		Отработка тактики прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные».						
12.02.	<i>Практическое изучение материала:</i>	Отработка тактики прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции лыжные».	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	

	15.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Обеспечение безопасности при прохождении этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции пешеходные».	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
	18.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Обеспечение безопасности при прохождении этапов спортивного туризма в	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	

		дисциплине «Дистанции лыжные».	–					
9.  9.1	19.02.	<b>Походная подготовка. Турбыт. Групповое снаряжение.</b>  Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	



		специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.						
	22.02.	<i>Практическое изучение материала:</i> Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
9.2	22.02.	<i>Подготовка к походу.</i>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция</li> </ul>	смотр знаний (текущий),	

		<p>Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута.</p> <p>Оформление документации.</p> <p>Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход.</li> </ul>	зачет	
25.02.	<i>Практическое изучение</i>		1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	

		<p><i>материала:</i></p> <p>Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление продуктовой раскладки.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>		
9.3	26.02.	<p><i>Движение в походе.</i></p> <p>Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>	
	29.02.	<p><i>Практическое занятие:</i></p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	

		Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>		
9.4	29.02.	<i>Профилактика опасностей в походе.</i> Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	

		<p>гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признаки порчи продуктов.</p>						
	03.03.	<p><i>Практическое изучение материала:</i> Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	

9.5	04.03.	<p><i>Организация бивачных работ.</i></p> <p>Выбор места для бивуака, костра, установки палатки.</p> <p>Требование к месту для бивуака, костра.</p> <p>Мероприятия при остановке на ночлег.</p> <p>Разведение костра.</p> <p>Типы костров, их назначение.</p> <p>Требования по экологии.</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>смотр знаний (текущий)</p>	
	07.03.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Установка палатки, разведение костра.</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>зачет</p>	

9.6	07.03.	<i>Доврачебная помощь.</i> Оказание доврачебной помощи при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
	10.03.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
	11.03.	<i>Практическое изучение</i>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> </ul>	зачет	

		<i>материала:</i> Наложение повязки, изготовление носилков из жердей и штормовок, переноска пострадавшего.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально- групповая.</li> </ul>		
	14.03.	<i>Практическое изучение материала:</i> Сбор походной аптечки для группы.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально- групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	зачет	
9.7	14.03.	<i>Походы. Практическое изучение материала:</i> Предпоходная подготовка: общие сборы.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально- групповая.</li> </ul>	зачет	



17.03.	<i>Практическое изучение материала:</i> Предпоходная подготовка: продуктовая раскладка.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
18.03.	<i>Практическое изучение материала:</i> Предпоходная подготовка: составление меню.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	
21.03.	<i>Практическое изучение материала:</i> Предпоходная подготовка: расчет группового	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	зачет	

		снаряжения.						
24.03.	<i>Практическое</i> <i>изучение</i> <i>материала:</i> сбор группового снаряжения.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)		
25.03.	<i>Практическое</i> <i>изучение</i> <i>материала:</i> Предпоходная подготовка: закуп продуктов.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)		
28.03.	<i>Практическое</i> <i>изучение</i> <i>материала:</i> Предпоходная подготовка: упаковка продуктов.	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет		

31.03.	<i>Практическое изучение материала:</i> Предпоходная подготовка: «развеска» рюкзаков.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
01.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Прохождение пеших дистанций в рамках участия в соревнованиях.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
04.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Прохождение лыжных дистанций	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	

		в рамках участия в соревнованиях.						
07.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Разработка маршрута с использованием картографического материала.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>коллективное занятие-практикум /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	зачет		
08.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Совершение пеших походов по территории родного края.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>коллективное занятие-практикум</li> <li>/ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	зачет		
11.04.	<i>Практическое изучение</i>	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>видео-урок в формате занятия-</li> </ul>	зачет		

		<i>материала:</i> Совершение лыжных походов по территории родного края.				практикума; • онлайн-поход /виртуальная экскурсия/.		
	14.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Совершение комбинированных походов по территории родного края.	1	-	1	• видео-урок в формате занятия-практикума; • виртуальная экскурсия.	зачет	
10. 10.1	15.04.	<b>Спортивное ориентирование.</b> <i>Краткие сведения о спортивном ориентировании.</i> Ориентирование и	1	1	-	• видео-урок в формате лекции.	смотр знаний (текущий)	

		его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.						
10.2	18.04.	<i>Топографическая подготовка.</i> <i>Практическое изучение материала:</i> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	зачет	
10.3	18.04.	<i>Виды и правила соревнований по</i>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

		<p><i>спортивному ориентированию.</i></p> <p>Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований.</p> <p>Принцип отметки.</p>						
	21.04.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.</p>	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате тренировочного занятия.</li> </ul>	зачет	
10.4	22.04.	<p><i>План. Карта.</i></p> <p>Виды карт и их назначение.</p>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

		Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.						
	25.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн- занятий/.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
10.5	25.04.	<i>Компас.</i> Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	



		Правила пользования компасом. Взятие азимута на ориентир.						
	28.04.	<i>Практическое изучение материала:</i> Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума.</li> </ul>	зачет	
10.6	29.04.	<i>Условные знаки.</i> Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков:	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

		масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.						
	02.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Обозначение объектов местности условными знаками.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате коллективной лекции;</li> <li>• онлайн-поход /виртуальная экскурсия/.</li> </ul>	в	смотр знаний (текущий)
10.7	02.05.	<i>Тактико- техническая подготовка.</i> Основные сведения о тактико- технической подготовке и их значения для роста	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума и тренировки.</li> </ul>	в	смотр знаний (текущий)

		спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.						
	05.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Упражнения по тактико-технической подготовке.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума.</li> </ul>	смотр знаний (текущий), зачет	
10.8	06.05.	<i>Азимут. Движение по азимуту.</i> Понятие азимута. Азимут на ориентир.	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	
	12.05.	Движение по	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок</li> </ul>	смотр знаний	

		азимуту.				в формате лекции.	(текущий)	
13.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении.	1	-	1	• видео-урок в формате тренировочного занятия.	зачет		
16.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Соревнования по спортивному	1	-	1	• онлайн-соревнование /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-	зачет		

		ориентированию по маркированной трассе.				занятий/.		
10.9	16.05.	<i>Чтение карты.</i> Воспроизведение карты.	1	1	-	• видео-урок в формате лекции.	смотр знаний (текущий)	
	19.05.	Сличение с местностью.	1	1	-	• видео-урок в формате лекции.	смотр знаний (текущий)	
	20.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Сличение карты с местностью.	1	-	1	• видео-урок в формате занятия- практикума.	смотр знаний (текущий), зачет	
	23.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Изображение местности на основании карты.	1	-	1	• онлайн-поход; • видео-урок в формате занятия- практикума и тренировки.	смотр знаний (текущий), зачет	

10.10	23.05.	<i>Полигоны по спортивному ориентированию. Практическое изучение материала:</i> Прохождение учебных дистанций: в заданном направлении.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• онлайн-соревнование;</li> <li>• онлайн-игра</li> <li>• /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	зачет	
	26.05.	<i>Практическое изучение материала:</i> Прохождение учебных дистанций: по выбору.	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума.</li> </ul>	зачет	
10.11	27.05.	<i>Соревнования по спортивному ориентированию.</i>	1	1	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	смотр знаний (текущий)	

		<p>Правила соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>Виды соревнований по спортивному ориентированию.</p>						
30.05.	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на соревнованиях школьного, муниципального и окружного уровней.</p>	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• онлайн-соревнование;</li> <li>• онлайн-игра /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	<p>зачет: смотр знаний, универсальных умений и навыков;</p> <p>мониторинг сформир.-ти компетенций обучающихся (итоговый).</p>		

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Дидактический материал и ТСО	Формы занятий	Методы	Форма подведе ния итогов
8.	<b>Специальная подготовка по спортивному туризму.</b>				
8.1	<p><i>Специальное личное снаряжение.</i></p> <p>История появления снаряжения. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.</p> <p><i>Практическое изучение</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Специальное личное снаряжение»;</p> <p>страховочная система, самостраховка, карабины-автоматы, рукавицы, каски и др. специальное личное снаряжение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий)</p>



	<p><i>материала:</i></p> <p>Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.</p>				
8.2	<p><i>Узлы.</i></p> <p>Группы узлов, их назначение и применение на практике.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Вязка узлов и применение их по назначению.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике»;</p> <p>блокировки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	зачет
8.3	<p><i>Работа с веревками.</i></p> <p>Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Работа с веревками»;</p> <p>основные и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход;</li> <li>• коллективное</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические</p>	<p>смотр знаний (текущий);</p> <p>зачет</p>

	<p>вспомогательных верёвок.</p> <p>Требования к верёвкам.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Бухтовка верёвки. Маркировка верёвки.</p>	<p>вспомогательные верёвки.</p>	<p>занятие-практикум;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>методы физического воспитания.</p>	
8.4	<p><i>Работа с карабинами.</i></p> <p>Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Применение карабинов.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Работа с карабинами»; карабины с механической муфтой, контрольные карабины, карабины-автоматы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• индивидуально-групповая.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы; специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий)</p>
8.5	<p><i>Личное прохождение этапов спортивного туризма.</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> </ul>	<p>общепедагогические</p>	<p>смотр знаний</p>

	<p>Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.</p> <p>Возможные ошибки и нарушения, их классификация.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Личное прохождение технических этапов.</p> <p>Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.</p>	<p><i>«Личное прохождение этапов спортивного туризма».</i></p> <p>Специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы, «жумары», «инвары», страховочные системы, самостраховки, каски.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	<p>методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>(текущий);</p> <p>зачет;</p> <p>тест</p>
8.6	<p><i>Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные».</i></p>	<p>Специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• коллективное</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические</p>	<p>смотр знаний</p> <p>(текущий);</p> <p>зачет;</p>

	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.</p> <p>Командное прохождение технических этапов.</p> <p>Организация командной страховки и само страховки.</p> <p>Отработка скорости работы на технических этапах.</p> <p>Прохождение учебной короткой дистанции.</p>	<p>«жумары», «инвары», страховочные системы, само страховки, каски.</p>	<p>занятие-практикум;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>методы физического воспитания.</p>	<p>тест</p>
--	---	---	--	---------------------------------------	-------------

	Прохождение учебной длинной дистанции.				
8.7	<p><i>Полигоны по спортивному туризму.</i></p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные (лыжные)»: «Навесная переправа» через сухой овраг, «Навесная переправа» через водную преграду, «Переправа по бревну», «Параллельные перила», «Подъем-спуск по склону».</p>	<p>Специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы, «жумары», «инвары», страховочные системы, самостраховки, каски.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	зачет

8.8	<p><i>Соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные (лыжные)».</i></p> <p>Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные, «Дистанции – лыжные». Общие положения. Правила проведения соревнований.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные (лыжные)»: дистанция – пешеходная (лыжная) - личная, дистанция –</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Соревнования по спортивному туризму в дисциплине «Дистанции – пешеходные»;</p> <p>специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы, «жумары», «инвары», страховочные системы, самостраховки, каски; карточки с топонимами, жидкостные компаса, рулетка, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная тренировка;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы; специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий); зачет.</p>
-----	--	--	--	--	---------------------------------------

	<p>пешеходная (лыжная) – группа.</p> <p>Участие в туристских соревнованиях школьного уровня: спортивная программа – «Туристическая полоса препятствий», прохождение этапов «Определение расстояния на глаз», «Определение топонимов», «Определение азимута на маршруте», «Переправа по бревну с самостраховкой», «Лыжная техника», «Вязание туристических узлов», «Паутина». Участие в туристских соревнованиях муниципального, окружного (районного) уровня.</p>				
--	---	--	--	--	--

8.9	<p>Учебно – тренировочные сборы по СТ.</p> <p>Практическое изучение материала:</p> <p>Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные, лыжные»: «Переправа по бревну», «Навесная переправа через сухой овраг», «Навесная переправа через водную преграду», «Подъем по склону», «Спуск по склону», «Траверс склона», «Переправа по параллельным перилам», «Маятник», «Переправа по тонкому льду».</p>	<p>Специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы, «жумары», «инвары», страховочные системы, самостраховки, каски; лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки; комплектующие и ремнабор для изготовления носилок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий); зачет.</p>
-----	--	--	--	---	---------------------------------------



	<p>Транспортировка грузов по этапам. Транспортировка пострадавших. Отработка тактики прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные». Отработка тактики прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – лыжные». Обеспечение безопасности при прохождении этапов спортивного туризма в дисциплине «Дистанции – пешеходные (лыжные)».</p>				
<b>9.</b>	<p><b>Походная подготовка.</b> <b>Турбыт.</b></p>				
9.1.	<p><i>Групповое снаряжение.</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация</p>			

<p>Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.</p>	<p>на тему: «Групповое снаряжение».</p> <p>Походное личное и групповое снаряжение: палатки, спальные мешки, тенты и др.; костровое оборудование - топоры, пилы, ножи, костровой трос, набор канов и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий)</p>
--	---	---	---	-------------------------------

9.2	<p><i>Подготовка к походу.</i></p> <p>Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление продуктовой раскладки.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Подготовка к походу»;</p> <p>маршрутная документация;</p> <p>личное и командное походное снаряжение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• соревнование;</li> <li>• поход.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий);</p> <p>зачет</p>
-----	---	--	--	---	---

9.3	<p><i>Движение в походе.</i></p> <p>Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практическое занятие:</i></p> <p>Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Движение в походе»;</p> <p>специальное туристическое снаряжение: основная и вспомогательная верёвки, карабины-автоматы, «жумары», «инвары», страховочные системы, самостраховки, каски.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективная лекция.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий)</p>
9.4	<p><i>Профилактика опасностей в походе.</i></p> <p>Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Профилактика опасностей в походе»;</p> <p>костровое оборудование-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-</li> </ul>	<p>общепедагогические методы.</p>	<p>смотр знаний (текущий);</p> <p>зачет</p>

	<p>Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признаки порчи продуктов.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.</p>	<p>топоры, пилы, ножи; коллекции ядовитых растений и грибов.</p>	<p>практикум; • индивидуально-групповая.</p>		
9.5	<p><i>Организация бивачных работ.</i> Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночлег.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Организация бивачных работ»; палатки различной модификации,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-</li> </ul>	<p>общепедагогические методы; специфические методы физического</p>	<p>смотр знаний (текущий); зачет</p>

	<p>Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Установка палатки, разведение костра.</p>	<p>костровое оборудование- топоры, пилы, ножи.</p>	<p>групповая.</p>	<p>воспитания.</p>	
9.6	<p><i>Доврачебная помощь.</i></p> <p>Оказание доврачебной помощи при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего.</p> <p>Транспортировка пострадавшего подручными</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Доврачебная помощь»; комплектующие и ремнабор для изготовления носилок; походная аптечка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективная лекция;</li> <li>• коллективное занятие- практикум;</li> <li>• индивидуально- групповая.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы; специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>

	<p>средствами. Походная аптечка.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор походной аптечки для группы.</p>				
9.7	<p><i>Походы.</i></p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Предпоходная подготовка: общие сборы, продуктовая раскладка, составление меню, расчет группового снаряжения, сбор группового снаряжения, закуп продуктов, упаковка</p>	<p>Походное личное и групповое снаряжение: палатки, спальные мешки, тенты и др.; костровое оборудование - топоры, пилы, ножи, костровой трос, набор канов и др.; маршрутная документация; жидкостные компаса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поход;</li> <li>• коллективное занятие-практикум;</li> <li>• индивидуально-групповая;</li> <li>• коллективное занятие-практикум</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>

	<p>продуктов, «развеска» рюкзаков.</p> <p>Прохождение пеших дистанций в рамках участия в соревнованиях. Прохождение лыжных дистанций в рамках участия в соревнованиях.</p> <p>Разработка маршрута с использованием картографического материала.</p> <p>Совершение пеших, лыжных и комбинированных походов по территории родного края.</p>	<p>Учебный видео-фильм по теме: «Походы».</p> <p>Мультимедиа – презентации по темам: «Совершение походов», «Движение по туристическим маршрутам».</p>	<p>/ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума;</li> <li>• онлайн-поход /виртуальная экскурсия/.</li> </ul>		
10	<b>Спортивное ориентирование</b>				
10.1	<p><i>Краткие сведения о спортивном ориентировании.</i></p> <p>Ориентирование и его виды.</p> <p>Ориентирование как вид</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Краткие сведения о спортивном</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы.</p>	<p>смотр знаний (текущий)</p>



	спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.	ориентировании». Учебный видео-фильм по теме: «Краткие сведения о спортивном ориентировании».			
10.2	<i>Топографическая подготовка. Практическое изучение материала:</i> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.	Топографические карты, жидкостные компаса, линейки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коллективное занятие-практикум /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</li> </ul>	общепедагогические методы.	зачет
10.3	<i>Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.</i> Заданный маршрут,	Мультимедиа – презентация на тему: «Виды и правила соревнований по	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• видео-урок в</li> </ul>	общепедагогические методы; специфические	смотр знаний (текущий), зачет

	<p>ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.</p>	<p>спортивному ориентированию».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию».</p> <p>Карты спортивного ориентирования, жидкостные компаса, булавки, планшеты для ориентирования.</p>	<p>формате тренировочно-го занятия.</p>	<p>методы физического воспитания.</p>	
10.4	<p><i>План. Карта.</i></p> <p>Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.</p> <p><i>Практическое изучение</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «План. Карта».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «План. Карта».</p> <p>Карты спортивного</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• коллективное занятие-практикум</li> </ul>	<p>общепедагогические методы.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>

	<p><i>материала:</i></p> <p>Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.</p>	<p>ориентирования, жидкостные компаса, линейки.</p>	<p>/ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</p>		
10.5	<p><i>Компас.</i></p> <p>Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Правила пользования компасом. Взятие азимута на ориентир.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Компас».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Компас».</p> <p>Жидкостные компаса, картографический материал.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>
10.6	<p><i>Условные знаки.</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок</li> </ul>	<p>общепедагогические</p>	<p>смотр</p>

	<p>Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Обозначение объектов местности условными знаками.</p>	<p>на тему:</p> <p>«Условные знаки».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Условные знаки».</p> <p>Топографические карты и карты спортивного ориентирования, карточки с топографическими знаками и знаками спортивного ориентирования.</p>	<p>в формате лекции;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• онлайн-поход /виртуальная экскурсия/.</li> </ul>	<p>гические методы.</p>	<p>знаний (текущий);</p> <p>зачет</p>
10.7	<p><i>Тактико-техническая подготовка.</i></p> <p>Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства.</p> <p>Значение данных видов</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Тактико-техническая подготовка».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Тактико-техническая подготовка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума и тренировки.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий);</p> <p>зачет</p>

	<p>подготовки для роста результатов.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Упражнения по тактико-технической подготовке.</p>	<p>Топографические карты, карты спортивного ориентирования, жидкостные компаса, булавки, планшеты для ориентирования.</p>			
10.8	<p><i>Азимут. Движение по азимуту.</i></p> <p>Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении. Соревнования по</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Азимут. Движение по азимуту».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Азимут. Движение по азимуту».</p> <p>Топографические карты, карты спортивного ориентирования, жидкостные компаса, булавки, планшеты для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• видео-урок в формате тренировочного занятия;</li> <li>• онлайн-соревнование /ZOOM, облачная платформа для</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>

	спортивному ориентированию по маркированной трассе.	ориентирования.	проведения онлайн-занятий/.		
10.9	<p><i>Чтение карты.</i></p> <p>Воспроизведение карты и сличение с местностью.</p> <p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Сличение карты с местностью.</p> <p>Изображение местности на основании карты.</p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: «Чтение карты».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Чтение карты».</p> <p>Топографические карты, карты спортивного ориентирования, линейки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума;</li> <li>• онлайн-поход; видео-урок в формате занятия-практикума и тренировки.</li> </ul>	<p>общепедагогические методы.</p>	<p>смотр знаний (текущий), зачет</p>
10.10	<p><i>Полигоны по спортивному ориентированию.</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему: Полигоны по</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• онлайн-соревнование;</li> </ul>	<p>общепедагогические</p>	<p>зачет</p>

	<p><i>Практическое изучение материала:</i></p> <p>Прохождение учебных дистанций: в заданном направлении, по выбору.</p>	<p>спортивному ориентированию.</p> <p>«Чтение карты».</p> <p>Карты спортивного ориентирования, жидкостные компаса, булавки, планшеты для ориентирования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• онлайн-игра /ZOOM, облачная платформа для проведения онлайн-занятий/;</li> <li>• видео-урок в формате занятия-практикума.</li> </ul>	<p>методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	
10.11	<p><i>Соревнования по спортивному ориентированию.</i></p> <p>Правила соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>Виды соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p><i>Практическое изучение</i></p>	<p>Мультимедиа – презентация на тему:</p> <p>«Соревнования по спортивному ориентированию».</p> <p>Учебный видео-фильм по теме: «Соревнования по</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• видео-урок в формате лекции;</li> <li>• онлайн-соревнование;</li> <li>• онлайн-игра /ZOOM,</li> </ul>	<p>общепедагогические методы;</p> <p>специфические методы физического воспитания.</p>	<p>смотр знаний (текущий);</p> <p>зачет: смотр знаний, универсал.</p>

	<p><i>материала:</i></p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на соревнованиях школьного, муниципального и окружного уровней.</p>	<p>спортивному ориентированию».</p> <p>Жидкостные компаса, булавки, планшеты для ориентирования.</p>	<p>облачная платформа для проведения онлайн-занятий/.</p>		<p>умений и навыков; мониторинг сформированности компетенций обучающихся (итоговый).</p>
--	---	--	---	--	--