

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной
ордена Кутузова стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования Ленинградский район

**Бурко И.В., Вологодина О.С.,
Дороничев А.А., Чеберко С.С.**

**Методическое пособие
«Туристическими тропами»**



Ленинградская, 2021

ББК 75.81

УДК 379.85

Бурко И.В., Вологодина О.С., Дороничев А.А., Чеберко С.С.,
«Туристическими тропами»: методическое пособие / Бурко И.В., Вологодина
О.С., Дороничев А.А., Чеберко С.С. – Ленинградская, 2021. - с. 67.

Печатается по решению методического совета МБОУ СОШ № 6 МО
Ленинградский район, протокол № 3 от 23.11.2021

Рецензент: Бауэр Г.В., директор ГАПОУ КК «Ленинградского социально-
педагогического колледжа»

В методическом пособии «Туристическими тропами» собраны технологические карты занятий, которые направлены на получение знаний по основам туристических навыков, организации туристического быта, основам оказания первой медицинской помощи на природе, основам ориентирования на местности. Данное методическое пособие рекомендуется к применению, прежде всего учителям, реализующим курс внеурочной деятельности «Туристическими тропами».

© МБОУ СОШ № 6 МО Ленинградский район

© Бурко И.В., Вологодина О.С.,

Дороничев А.А., Чеберко С.С.

Оглавление

Тема: «Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Туристские путешествия, история развития туризма».....	4
Тема: «Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма».....	6
Тема: «Понятие о карте. Условные знаки топографических карт».....	10
Тема: «Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута».....	15
Тема: «Узлы и их применение в туризме».....	19
Тема: «Виды узлов и их применение».....	22
Тема: «Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток».....	27
Тема: «Организация туристского быта».....	29
Тема: «Специальная физическая подготовка. Метод круговой тренировки».....	32
Тема: «Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега».....	38
Тема: «Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости».....	45
Тема: «Правила подачи сигналов бедствия. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них».....	49
Тема: «Правила подачи сигналов бедствия. Способы подачи сигналов бедствия».....	56
Тема: «Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря».....	63

Тема: «Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Туристские путешествия, история развития туризма»

Цель: заинтересовать учащихся к занятиям спортивным туризмом.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся; развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности. Воспитание чувства патриотизма.

Оборудование: страховочная система, веревка, палатка, аптечка, фонарь, методические пособия, туристические коврики, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
1	Организа- ционный момент	Знакомство с учащимися, психологический настрой к занятиям.	Проведение вводной ознакомительной беседы. Формулировка задач занятия. Цель познакомить вас с таким интересным видом спорта, как туризм, к слову сказать, детскому туризму в России уже более 100 лет, а также мы с вами пройдем интересную полосу препятствий. Наша с вами задача сегодня будет преодолеть все предложенные вам препятствия и определить победителя после всех испытаний!	Выполнение учащимися заданий.	Развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по прохождению этапов, вязке узлов.

2	Открытие новых знаний	Изучение и накопление знаний у детей о спортивном туризме	Рассказ и объяснение основных организационных моментов, создание задачи для решение занимающимися Ну что? Приступим к первому заданию! Разомнем ручки.	Систематизация знаний, постановка задач для достижения цели.	Воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, взаимовыручку, ловкость, силу воли и дисциплинированность.
3	Практическая деятельность	Научиться преодолевать полосу препятствий.	Выявление накопленных знаний, показ вязания узла, показ преодоления препятствия, воспитательная и образовательная деятельность посредством поставленных задач.	Ответы на поставленные вопросы, преодоление препятствий, вязка узлов.	Развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по прохождению этапов, вязке узлов. воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, взаимовыручку, ловкость, силу воли и дисциплинированность.
4	Итог занятия	Систематизация знаний.	Систематизация знаний, формирование и закреплений навыков, выявление интереса к занятиям, поощрение отличившихся учащихся. Команда: «Стройся!» Капитаны подсчитывают набранные баллы, команда победительница награждается призом, и команда	Ответы на поставленные вопросы, высказывание своего отношения к спортивному туризму.	Развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по прохождению этапов, вязке узлов. воспитывать

			проигравших тоже! Ведь победила дружба! Молодцы! Разбираем ошибки (если они были) и заканчиваем урок. До свидания!		чувство коллективизма, самостоятельность, взаимовыручку, ловкость, силу воли и дисциплинированность.
--	--	--	--	--	--

Тема: «Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма»

Цель: познакомиться с природой родного края, составить правила охраны природы во время похода, узнать виды туризма.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся; развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
1	Организационный момент	Эмоциональный настрой на работу.	Здравствуйте, ребята! Сегодня узнаем природу нашего края, научимся ценить и охранять экологию.	Слушают учителя.	Коммуникативные УУД: умение выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.
2	Актуализация знаний	Обобщение уже ранее полученных знаний.	Давай все закроем глаза и послушаем природу нашего края. Прежде, чем отправиться в поход, мы должны собрать, всё, что нам понадобится в путешествии. Как одним словом всё это называется. А теперь давайте решим, что же	Выполняют задания учителя, собирают необходимые припасы в поход.	Познавательные УУД: извлекают необходимую информацию, делают самостоятельные выводы.

			<p>нам понадобится в походе. Что в поход с собой возьмем, Если мы туда пойдём? Очень быстро отвечайте, Но смотрите, не зевайте! Называю я предмет, Он подходит или нет? Если «да» — в ладоши хлопни, Если «нет» — ногою топни, Только пол не проломи. Все понятно? Раз, два, три! Котелок, утюг, расческа, Пылесос, палатка, соска, Кружка, ложка и духи, Две засушенных блохи, Куртку, кошку, карту, чай, Всех скорее выручай! Носовой платок, подушку, Ласты, компас, мяч и клюшку, Спальный мешок, веревку, нож. Ну, а соль с собой возьмешь? Спички, фотоаппарат — Вот и собран наш отряд!</p>		
3	Открытие новых знаний	Получение и систематизация знаний.	Настоящий турист-эколог путешествует, чтобы узнать, что-то новое, проводит наблюдения, он должен помнить, что нас	Отвечают на вопросы учителя.	Коммуникативные УУД: формулируют собственное мнение и позицию. Обсуждают

		<p>окружает большой живой организм – природа, которую нужно беречь и охранять.</p> <p>- Давайте вспомним, что же означает слово «экология»? (<i>Экология в переводе с греческого языка означает наука о доме, то есть наука о природном доме, это наука, которая учит нас бережно относиться к окружающему миру, к Земле.</i>)</p> <p>Природа – это дом, в котором мы живем. И в нем шумят леса, текут и плещут реки.</p> <p>- Мы не одни живем на нашей планете, нас окружает много живых организмов, кто еще, кроме нас, живет в этом доме? (<i>это растения, грибы, бактерии и животные.</i>)</p> <p>Для них планета Земля – дом, такой же, как и для нас.</p> <p>- Приглашаю вас, ребята, прогуляться по лесу. Но прежде, чем мы туда отправимся, давайте подумаем, как надо вести себя в лесу? (<i>Ребята объясняют, как нужно вести себя в лесу.</i>)</p> <p>Вот мы и в лесу.</p> <p>Какие бывают леса? (<i>Хвойные и лиственные</i>)</p> <p>Как называют леса, где растут сосны, ели? (<i>Бор</i>)</p> <p>Как называются леса, в которых растут только дубы? (<i>Дубравы</i>)</p> <p>А где растут берёзы? (<i>Рощи</i>)</p>	<p>Составляют правила поведения в лесу.</p> <p>Участвуют в беседе.</p>	<p>предложенные задания и приходят к определенному мнению.</p> <p>Личностные УУД: осознание своих трудностей и стремление к их преодолению.</p> <p>Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Ребята, а знаете ли вы какое дерево распространено? <i>(В крае распространено дерево дуб)</i></p> <p><u>Задание 1.</u></p> <p>Перед вами веточки деревьев, листочки, плоды. Рассортируйте их. С каких деревьев эти веточки?</p> <p>– Рассмотрите внимательно эти веточки и скажите: как можно различить ель и сосну, берёзу, рябину и дуб.</p> <p>– По каким признакам мы научились различить деревья? <i>(По хвое, по листочкам, по плодам и шишкам, по коре)</i></p> <p><u>Задание 2.</u></p> <p>Посмотрите на экран. Перед вами животные и птицы, которые водятся в лесах и водоемах в крае. И оставленные ими следы. Определите, кому какие следы принадлежат. <i>(Ответы детей)</i></p> <p>-Продолжая наше путешествие, давайте вспомним.</p> <p>- Какой заповедник находится на территории Краснодарского края?</p> <p><u>Задание 3.</u></p> <p>- Вспомните, какие птицы обитают на территории Краснодарского края.</p> <p>- Посмотрите на экран и выполните задания. <i>(по звуку дети узнают птицу)</i></p>	<p>По заранее заготовленным веточкам деревьев находят их отличия.</p> <p>По фотографиям следов определяют животное.</p> <p>Выполняют задание учителя.</p>	
--	--	--	---	--

4	Закрепление знаний. Рефлексия.	Закрепление ранее полученных знаний и умений.	<p>-Наше путешествие завершается. Сегодня, ребята, вы опять немного окунулись в интересный, полный впечатлений мир туризма, краеведения и экологии. Надеюсь, что знания, которые вы получили в прошедшем учебном году не раз пригодятся вам летом. Что на занятии понравилось больше всего и почему?</p> <p>- Сейчас я предлагаю вам «помочь» поляне стать более красивой. Возьмите вот этих бабочек и посадите их на ромашки. <i>(Ученикам раздаются бабочки, которых нужно посадить на цветок, соответствующий понравившемуся этапу урока. Каждый ребёнок берет бабочку, и, озвучивая своё мнение: я хочу получить больше знаний по туризму для того, чтобы...и украшает цветок.)</i></p>	<p>Ответы на поставленные вопросы, оценивание своей деятельности на занятии.</p>	<p>Личностные УУД: осознание своих трудностей и стремление к их преодолению.</p> <p>Регулятивные УУД: умение делать выводы по результатам работы.</p>
---	---	---	---	--	---

Тема: «Понятие о карте. Условные знаки топографических карт»

Цель: познакомиться с понятием карта, изучить условные обозначения топографических карт.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся; развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
---	---------------	--------------	-----------------------------------	-----------------------	------------------

1	Организа- ционный момент	Знакомство с новым материалом	-Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы познакомимся с понятием карта, видами карт.	Слушают учителя.	Коммуникативные УУД Умение слушать и понимать речь.
2	Актуализа- ция знаний	Обобщение знаний	Карта – верный спутник дороги. А дороги бывают, порой, очень сложными. - Первое препятствие на нашем пути – это узкое бревно через овраг. Для его преодоления разделимся на 2 команды. По моему сигналу первые участники команд проходят по бревну, руки в стороны, обратно возвращаются, прыгая на одной ноге, передают эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда, все участники которой, преодолеют препятствие быстрее. -Второе препятствие – густые заросли кустарника. Преодолеть их можно, пройдя по узкому коридору, прыгая на одной ноге. Обратно участники возвращаются на другой ноге. Правила эстафеты такие же, как и в предыдущей. -Третье препятствие – крутой спуск. Участники по очереди выполняют 2 кувырка вперед, 2 переката в сторону, проходят по гимнастической скамейке, назад возвращаются бегом. -Итак, мы с вами начинаем изучать раздел	Учащиеся делятся на 2 команды и проходят полосы препятствий.	Коммуникативные УУД: Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

			спортивного ориентирования. Туристу необходимо уметь ориентироваться. А значит надо уметь работать с картой и компасом. Но не умея читать карту, сделать это невозможно.		
3	Изучение нового материала	Получение и систематизация новых знаний	<p>-Как вы думаете, что такое карта? Топографические и специальные карты. 1.Основные разновидности карт. Карта — уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, выполненное по определенному математическому закону и показывающее размещение, сочетание и связи природных и общественных явлений. Содержание карты — совокупность показанных на карте элементов и объектов местности и сообщаемых о них сведений. Особенности карты: Наглядность — возможность зрительного восприятия пространственных форм, размеров и размещений объекта. Карта должна легко читаться, создавая наглядную зрительную модель картографируемой поверхности. Информативность — способность карты содержать сведения об изображаемых объектах.</p>	Слушают учителя, записывают основные определения, выполняют задания в рабочей тетради «Туристическими тропами».	<p>Познавательные: ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию.</p> <p>Личностные: умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия.</p>

		<p>Карты бывают:</p> <p>Общегеографические — географические карты, на которых отображается совокупность основных элементов местности без выделения каких-либо из них</p> <p>Подробность изображения на этих картах зависит от масштаба.</p> <p>К общегеографическим картам относят топографические карты.</p> <p>Топографические карты — подробный план местности, являющейся также основой для составления общегеографических карт более мелкого масштаба.</p> <p>Тематические карты — карты, содержание которых определяется отображаемой конкретной темой.</p> <p>Топографические карты.</p> <p>Содержание этих карт должно быть:</p> <p>полным — т.е. отображать все типичные черты и характерные топографические объекты и элементы, отражающие свойства местности в соответствии с масштабом карты и ее назначением;</p> <p>достоверным — правильность сведений, изображенных на карте;</p> <p>современным — соответствовать состоянию отображаемого объекта;</p> <p>точным — степень соответствия</p>		<p>Коммуникативные – речевое высказывание, обсуждение, определять цель общения, слушать собеседника, рефлексировать, формулировать собственное</p>
--	--	--	--	--

		<p>местоположения точек на карте их местоположению в действительности</p> <p>Подробность сведений зависит от масштаба.</p> <p>Масштабы топографических карт:</p> <p>1 : 25000 (1 см на карте соответствует 250 м на местности)</p> <p>1 : 50000 (1 см на карте соответствует 500 м на местности)</p> <p>1 : 100000 (1 см на карте соответствует 1 км на местности)</p> <p>1 : 200000 (1 см на карте соответствует 2 км на местности)</p> <p>1 : 500000 (1 см на карте соответствует 5 км на местности)</p> <p>1 : 1000000 (1 см на карте соответствует 10 км на местности).</p> <p>- Вы справились с этим заданием, а теперь вам предстоит собрать карту Краснодарского края из частей.</p> <p>-Следующее задание: определить масштаб карт двух видов: спортивной и топографической.</p>	<p>Собирают из частей карту Краснодарского края.</p> <p>Определяют масштаб предложенных карт.</p>	<p>мнение и позицию, с точностью и достаточной полнотой выразить свои мысли, приобрести навык эффективного поведения, преодолеть коммуникативный барьер.</p>
--	--	--	---	--

4	Итог занятия	Обобщение нового материала; подведение итогов занятия.	-С какими видами карт мы познакомились? -Что изображают на топографических картах? -Что такое генерализация карт? -На этом наше занятие подошло к концу, надеюсь, что знания, полученные вами, пригодятся вам в походах.	Участвуют в беседе, оценивают свою работу на занятии.	Регулятивные – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено; познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности; коммуникативные – умение выражать свои мысли.
---	---------------------	--	---	---	---

Тема: «Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута»

Цель: научиться ориентироваться на местности, размечать маршрут.

Задачи: познакомиться со способами ориентирования, движению по азимуту в походе.

Оборудование: страховочная система, веревка, палатка, аптечка фонарь, методические пособия, туристические коврики, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
1	Организационный момент	Эмоциональный настрой на работу	Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие пройдёт в форме соревнования. Мы с вами многому научились, и сегодня вам предстоит показать ваши знания и умения. Я желаю вам, чтобы у вас всё получилось, и после соревнования было хорошее настроение! - Ребята, перед вами дистанция, которая состоит из 8 этапов: 1. Определение азимута 2. Подъём, спуск маятником	Слушают учителя, делятся на две команды.	Регулятивные – волевая саморегуляция; коммуникативный – речевое высказывание Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить

			<p>3. Вязка узлов 4. Переправа по бревну 5. Виды костров 6. Навесная переправа. Спуск восьмёркой</p> <p>Ваша задача пройти эти этапы командами, помогая друг другу. Сейчас я разделю вас на две команды. (Педагог делит учащихся на две команды). Прошу вас выбрать капитанов и вытянуть название команды. (Участники тянут по очереди полоски с названиями). Итак, представляю наши команды. Команда «Экстрим», команда «Риск».</p>		речевое высказывание.
2	Актуализация знаний	Обобщение знаний	<p>Стрелка компаса на север, Показала направление. И по плану ты проверил, Путь дальнейшего движения. Педагог каждому ребёнку раздаёт спортивную карту и задаёт вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое ориентирование? (<i>Ответы учащихся</i>) - Ориентирование – это умение находить стороны горизонта. - Для ориентирования на местности необходимо знать стороны горизонта. - Что такое горизонт? (Часть земной поверхности, наблюдаемая на открытой местности.) Основные стороны горизонта – 	Отвечают на вопросы учителя.	<p>Познавательные – умение структурировать знания логическая установка причинно-следственных связей. Понимание выделенных учителем ориентиров действия в учебном материале.</p> <p>Коммуникативные – речевое высказывание, обсуждение,</p>

		<p>север, юг, запад, восток.</p> <p>- Какие способы ориентирования вам известны?</p> <p><i>Ответы учащихся (ориентирование по Луне, по местным приметам, по звездам, по деревьям, по Солнцу).</i></p> <p>- Ориентироваться можно разными способами.</p> <p>- В полдень, когда Солнце в Северном полушарии находится на южной стороне небосвода, самая короткая тень от предметов падает строго на север. Если встать лицом на север, то позади будет юг, направо- восток, налево- запад. При помощи каких приборов можно ориентироваться? (<i>Ответы учащихся</i>)</p> <p>Ориентирование можно проводить с помощью специального прибора - компаса. При ориентировании на местности нужно указать направления сторон горизонта от места, где вы находитесь. Компас даёт точное направление.</p> <p>Правила работы с компасом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положите компас на горизонтальную поверхность (или ладонь). 2. Стрелка компаса должна быть неподвижной. После этого поверните коробку компаса так, чтобы буква «N» на шкале компаса совпадала с темным концом магнитной стрелки. 3. Вы сориентировали компас и подготовили 	<p>Вспоминают правила ориентирования.</p> <p>Повторяют правила работы с компасом.</p>	<p>определять цель общения, слушать собеседника, рефлексировать, формулировать собственное мнение и позицию, с точностью и достаточной полнотой выражать свои мысли, приобрести навык эффективного поведения, преодолеть коммуникативный барьер.</p>
--	--	--	---	--

			его к работе. Если встать лицом к северу, то сзади будет юг, справа восток, слева запад.		
3	Практическая деятельность	Научиться преодолевать полосу препятствий.	<p>Молодцы вы хорошо справились с этим заданием. Мы смело можем приступить к тренировочным занятиям.</p> <p>По команде «Начали!», включается секундомер. Как только вы прошли этап, даёте команду “Свободно!”, это означает, что следующий участник может начинать движение по этапу.</p> <p>1 этап. Определение азимута. Определите азимут на ориентиры КП. (в помещении расположены ориентиры).</p> <p>2 этап. Подъём, спуск маятником. С обозначенной зоны подняться и спуститься в другую обозначенную зону. Штрафы: непопадание одной ногой – 30 сек., двумя ногами – 1 мин.</p> <p>3 этап. Вязка узлов. На время вяжут 5 видов узлов «Прямой», «Ткацкий», «Встречный», «Восьмёрка», «Булинь».</p> <p>4 этап. Переправа по бревну. Срыв с бревна одной ногой – 30 сек., двумя ногами 1 мин., двое на этапе – 1 мин.</p> <p>5 этап. Виды костров, 4 вида выкладывают «Нодья», «Шалаш», «Звезда», «Колодец».</p> <p>6 этап. Навесная переправа. Спуск восьмёркой</p>	<p>Ответы на поставленные вопросы, преодоление препятствий,</p>	<p>развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по прохождению этапов, вязке узлов. воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, взаимовыручку, ловкость, силу воли и дисциплинированность</p>

			с использованием командной страховки. Штрафы: отсутствие командной страховки – 3 мин., провисшая страховка – 1 мин.		
4	Итог занятия. Рефлексия.	Подведение итогов занятия.	Ребята, сейчас прошу вас подойти к мишени, которая разделена на сектора. В каждом из секторов записаны параметры вашей деятельности. Поставьте точку в каждом секторе соответственно оценке результата: чем ближе к центру мишени, ближе к пятерке, значит, вам больше понравилось, на краях мишени оценка ближе к нулю, значит, понравилось меньше. Педагог: Спасибо! Молодцы! –А сейчас наступило время объявить победителей соревнования. Победила команда «.....». Поздравляем!	Мишень висит на стене, фломастеры рядом. Учащиеся оценивают свою работу.	Регулятивные – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено; познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности;

Тема: «Узлы и их применение в туризме»

Цель: научиться вязать узла.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся; развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности.

Оборудование: страховочная система, веревка, методические пособия, туристические коврики, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
---	---------------	--------------	-----------------------------------	-----------------------	------------------

1	Организационный момент	Эмоциональный настрой на работу	- Добрый день! Тема нашего занятия – узлы. - Мы с вами познакомимся с историей возникновения узлов и их классификацией; изучим технику вязки узлов и область их применения; отработаем практические умения в вязке узлов.	Слушают учителя.	Развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по прохождению этапов, вязке узлов.
2	Вступительное слово учителя	Обобщение знаний	Прежде, чем перейдём к изучению узлов, хочу обратить ваше внимание на правильность обращения с отрезками веревок, с которыми нам предстоит работать. Кстати, они именуется репшнурами. И так первое, и самое главное правило – ни в коем случае нельзя баловаться репшнуром на занятии, бросать его, резко дёргать, хлестаться, привязывать друг к другу, накидывать на шею и т.п. Работать с репшнуром при завязывании узлов необходимо аккуратно, чтобы не захлестнуть концами ни свои глаза, ни глаза соседа. Берегите глаза. Ваше здоровье, что называется, в ваших руках, в прямом и переносном смысле этого слова.	Слушают учителя.	Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.
3	Изучение нового материала	Получение новой информации	Узлами называют не только способы соединения веревок, способы образования петель, способы привязывания веревки к разнообразным предметам, но, собственно, и само соединение веревок. Узлов очень много,	Слушают учителя, записывают основные понятия, выполняют задания в рабочей тетради	Коммуникативные: - активно участвовать в обсуждении; - учиться строить высказывания в соответствии с задачами;

			<p>все они уникальны, и у каждого есть свое назначение.</p> <p>Для начала необходимо условиться о терминологии. Неподвижный конец верёвки (тот, вокруг которого вяжут) мы будем называть коренным концом, а движущийся в процессе вязания (тот, который вяжут) будем называть рабочим концом.</p> <p>Рассмотрим туристические узлы. К ним предъявляют определенные требования: они должны просто завязываться, самопроизвольно не развязываться под нагрузкой или же после ее снятия, при переменных нагрузках не «ползти» и не затягиваться «намертво», если в этом нет необходимости.</p> <p>По назначению туристические узлы разделяют на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • узлы для связывания веревок одинакового диаметра; • узлы для связывания веревок разного диаметра; • узлы для страховки; • узлы для привязывания веревки к опоре; • вспомогательные узлы. 	<p>«Туристическими тропами»</p>	<p>- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. Познавательные – умение структурировать знания логическая установка причинно-следственных связей. Понимание выделенных учителем ориентиров действия в учебном материале.</p>
--	--	--	--	---------------------------------	---

4	Закрепление материала	Отработать практические навыки по вязке узлов.	Ребята, а сейчас для закрепления нашей сегодняшней темы, я раздам вам карточки с изображением и названием узлов. И вы попробуете завязать точно такие же узлы как на картинке.	Вяжут узлы по образцу.	Познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности;
4	Рефлексия	Подведение итогов занятия	Сегодня на занятии мы познакомились с туристическими узлами, их значением и применением. Оцените свои успехи при помощи рюкзаков трех цветов.	Оценивают свою деятельность на уроке.	Регулятивные – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено.

Тема: «Виды узлов и их применение»

Цель: познакомиться с различными видами узлов.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся, развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности.

Оборудование: веревка, методические пособия, туристические коврики, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
1	Организационный момент	Эмоциональный настрой на работу	- Добрый день! Тема нашего занятия – узлы. - Мы с вами познакомимся с историей возникновения узлов и их классификацией; изучим технику вязки узлов и область их применения; отработаем практические умения в вязке узлов.	Слушают учителя.	Коммуникативные УУД Умение слушать и понимать речь.

2	Инструктаж по технике безопасности	Ознакомится с техникой безопасности	<p>Прежде, чем перейдём к изучению узлов, хочу обратить ваше внимание на правильность обращения с отрезками веревок, с которыми нам предстоит работать. Кстати, они именуются репшнурами.</p> <p>И так первое, и самое главное правило – ни в коем случае нельзя баловаться репшнуром на занятии, бросать его, резко дёргать, хлестаться, привязывать друг к другу, накидывать на шею и т.п. Работать с репшнуром при завязывании узлов необходимо аккуратно, чтобы не захлестнуть концами ни свои глаза, ни глаза соседа. Берегите глаза. Ваше здоровье, что называется, в ваших руках, в прямом и переносном смысле этого слова.</p>	Слушают учителя.	Коммуникативные УУД Умение слушать и понимать речь.
3	Изучение нового материала	Получение новой информации	<p>Узлы для связывания веревок одинакового диаметра:</p> <p>"Прямой" узел можно вязать двумя способами: конками веревок и петлёй.</p> <p>Отметить концы; правый конец наложить на левый; правый обернуть вокруг левого один раз; правый снова наложить на левый; обернуть правый вокруг левого один раз; взявшись за концы (по два с каждой стороны), затянуть узел; завязать контрольные узлы. а) правый конец – тот, который в начале приёма был в правой руке, левый – в левой; б) короткие концы должны быть по одну сторону узла). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается "бабий узел".</p>	Записывают основные понятия, слушают учителя.	<p>Личностные – мотивация к обучению и познанию;</p> <p>Регулятивные – волевая саморегуляция;</p> <p>коммуникативный – речевое высказывание</p> <p>Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.</p>

		<p>«Ткацкий» узел. Берутся две верёвки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны, а потом с другой. Далее узлы стягиваются на концах и затягиваются контрольные узлы.</p> <p>«Встречный» узел. Берутся две верёвки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, а затем второй верёвкой навстречу ходовому концу первой верёвки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.</p> <p>Узел «гренвайн». Две верёвки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны, а затем то же самое с другой. Узлы стягиваются. Контрольные узлы не вяжутся.</p> <p>Узлы для связывание веревок разного диаметра:</p> <p>«Шкотовый». «Брамшкотовый» узел. Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы.</p> <p>«Академический» узел. Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как</p>		
--	--	---	--	--

			<p>показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.</p> <p>Узлы для страховки:</p> <p>Узел «простой проводник». Вяжется одной верёвкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел. Узел «двойной проводник», или «заячьи уши». Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка», затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел не получится. Затем нижняя петля проносится как показано на рисунке, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Необходимо следить, чтобы при завязывании не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов. Узел «восьмёрка проводник». Вяжется одной верёвкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется. Затягивается. Контрольный узел не вяжется. Узел «серединный австрийский проводник». Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, а затем поворотом на 360 градусов из нее складывается восьмерка, вершина которой</p>		
--	--	--	---	--	--

			опускается вниз и протаскивается, как показано на схеме, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел, нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.		
4	Закрепление знаний	Обобщение ранее полученных знаний	Ребята, а сейчас разделимся на 2 команды и выполним задания. «Назови узел» (Каждая команда по очереди называет узел, заранее завязанный) «Завяжи узел» (Каждая команда по очереди вяжет узлы, а другая называет) «Кто быстрее?» (Участники команд одновременно вяжут названный узел на время).	Делятся на 2 команды, выполняют задания.	Коммуникативные: - активно участвовать в обсуждении; - учиться строить высказывания в соответствии с задачами.
5	Итог занятия	Подведение итогов занятия.	Сегодня на занятии мы познакомились с туристическими узлами, их значением и применением. Дома необходимо зарисовать узлы с карточки - схемы. Повторить технику вязания изученных узлов. Самостоятельно выучить три новых узла. Покажите свои записи родителям и узнайте, может быть, они знают еще какие-нибудь узлы. И тогда на следующем уроке вы поделитесь с нами теми узлами, которые узнаете у своих родителей.	Записывают задание, оценивают свои деятельность на занятии.	Регулятивный – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено; Познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности; коммуникативные – умение выражать свои мысли.

Тема: «Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток»

Цель: познакомиться с различными видами специального снаряжения.

Задачи: развитие интереса к занятиям у учащихся, развивать пространственное и образное мышление посредством двигательной активности.

Оборудование: страховочная система, веревка, методические пособия, туристические коврики, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формирование УУД
1	Организационный момент	Эмоциональный настрой на работу	Добрый день! Тема нашего занятия, то нужно взять с собой тургруппе, отправляясь в поход с ночевкой? Какое снаряжение необходимо? Для чего нужно туристское снаряжение?	Слушают учителя, отвечают на вопросы.	Формирование познавательного интереса к новому материалу.
2	Основная часть	Обобщение и накопление знаний	1. Ознакомление с основным туристским снаряжением. 2. Классификация туристского снаряжения на групповое и личное. Рассказ педагога с демонстрацией таблицы "Классификация турснаряжения"	Записывают основные понятия, выполняют задания в рабочей тетради «Туристическими тропами».	Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание
3	Практическая деятельность	Практическая работа с дидактическим материалом	Выполнение задания "Распределить снаряжение на 2 группы" Каждая группа получает набор карточек с названиями предметов снаряжения и раскладывает их на 2 группы: групповое и личное. Туристская игра - пантомима на	Делятся на две группы, выполняют задания.	Ориентация в своей системе знаний: - умение отличать новое от уже известного; формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и

			<p>угадывание предметов снаряжения "Шумная река"</p> <p>Перед учащимися ставится задача: группа и 1 из участников оказались по разную сторону шумной реки, и не слышат друг друга. Участник, оказавшийся по другую сторону реки, должен с помощью жестов и мимики передать информацию - слово, обозначающее предмет снаряжения.</p> <p>Игра "Рейтинг снаряжения"</p> <p>Каждая группа получает карточки с названиями 10 предметов снаряжения, которые они должны разложить в порядке снижения значимости, если они оказались в лесном заболоченном районе во время дождливой холодной осенней погоды в 150 км от населенного пункта.</p>		<p>полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.</p>
4	Итог занятия	Подведение итогов занятия	<p>На сегодняшнем занятии мы познакомились с классификацией туристского снаряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что нового вы узнали? - Что больше понравилось? 	<p>Оценивают свою деятельность на занятии.</p>	<p>Донести свою позицию до других – грамотно выразить свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде.</p>

Тема: «Организация туристского быта»

Цель: отработка и закрепление навыков организации бивака.

Задачи: развитие координации движения, внимания, точности и правильности выполнения специальных приемов при бивачных работах, формирование здорового и активного образа жизни молодежи, общественного сознания и гражданской позиции; воспитание ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи.

Оборудование: тетрадь, карта (рельеф местности)

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1	Вводная часть	Приветствие учащихся. Сообщение цели и задач урока. Краткие инструкции о порядке проведения урока	Здравствуйте ребята, тема нашего сегодняшнего занятия «Организация туристского быта». Цель нашего занятия отработка и закрепление навыков организации Задачи урока развитие координации движения, внимания, точности и правильности выполнения специальных приемов при бивачных работах. Сегодня на занятии мы разберем с вами новую тему, у меня сразу к вам вопрос знаете ли вы что такое бивак? Что входит в организацию бивака? Эти вопросы мы сегодня с вами и разберем, готовы отправляться в путь ...?	Ребята внимательно слушают. Отвечают на вопросы.	Личностные: мотивация к обучению и познанию. Регулятивные УУД: самостоятельно организовывать свое рабочее место Коммуникативные УУД: строить устное высказывание в соответствии с коммуникативной задачей.
2	Основная часть	Получение и	Ну что вы готовы работать?	Участвуют в беседе.	Познавательные УУД:

		<p>систематизация знаний</p>	<p>Тогда открываем тетрадь на странице 13 и посмотрим на рисунок</p> <p>Разберем эту картинку</p> <p>Рельеф - равнина, уклон, возвышенность, низина. (опасности подтопления, подветренные участки)</p> <p>Покрытие - снег, камни, болото, песок, дерн. (сложности при установке лагеря, опасности подтопления)</p> <p>Наличие источников воды. (проточная вода или вода из крупных водоемов без посторонних запахов и вкуса, следов деятельности человека и мертвых животных)</p> <p>Естественная защита от погодных явлений - ветра, снега, дождя. (густой лес, возвышенность прикрывающая от ветра)</p> <p>Наличие плохо стоящих деревьев. (опасность падения на людей, снаряжение)</p> <p>Чистота места. (очистка территории отнимает лишнее время)</p> <p>Доступность дров. (сухостой вне территории лагеря)</p> <p>Следы деятельности человека и</p>	<p>Выполняют задания в тетради на с. 13-14.</p>	<p>ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания);</p> <p>устанавливать закономерности, строить рассуждения;</p> <p>анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления;</p> <p>выдвигать гипотезы (предположения) и обосновывать их;</p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель урока;</p> <p>определять цель учебной деятельности</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;</p> <p>анализировать, сравнивать, делать выводы, устанавливать закономерности, строить</p>
--	--	------------------------------	---	---	--

			<p>диких животных. (опасность встречи с нежелательными соседями)</p> <p>Давайте ответим на первый вопрос: Вызывает ли у вас трудность при поиске мест для ночлега? Запишите свой ответ в тетрадь. Теперь давайте разберем ответы записанные вами в тетрадь.</p> <p>Мы с вами разобрали все места, где можно обустраивать бивак и, где нельзя, я предлагаю ответить на 2 вопрос в нашей тетради</p> <p>«Дай рекомендацию по выбору места для туриста новичка»</p>		<p>рассуждения;</p> <p>планировать и осуществлять информационный поиск в соответствии с поставленной задачей;</p>
3	Заключительная часть	Подведение итогов	<p>Сегодня на уроке мы познакомились с новым материалом, узнали много нового и интересного. Давайте посмотрим, кто как запомнил материал, если все понятно - нужно высоко поднять руку и показать 5 пальчиков; если запомнил, но нужно еще повторить – высоко поднимаем руку показываем 3 пальчика ; если ни чего не понял и нужно рассказать все с самого начала – высоко поднимаем руку и показываем кулачок.</p>	Оценивают свою деятельность на занятии.	Регулятивные УУД: оценивать правильность выполненных действий; анализировать и оценивать результаты своей деятельности.

Тема: «Специальная физическая подготовка. Метод круговой тренировки»

Цель: укрепление здоровья, развитие физических качеств путем метода круговой тренировки. Сформировать у учащихся представление об общей и специальной физической подготовке и ее значении для занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- Совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений.
- Развитие физических и психических качеств, силовых, скоростно-силовых способностей.
- Воспитание волевых качеств, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки, трудолюбия, чувства коллективизма.
- Создать положительный настрой на дальнейшую совместную деятельность.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, скакалки, обручи.

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный момент	Постановка цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока (что должно быть сделано учащимися, чтобы их дальнейшая работа на уроке была эффективной) - определение целей и задач, которых учитель хочет достичь на данном этапе урока; - описание методов	Построение, приветствие. Настроить детей на рабочий лад: 1 - подняли руки вперед ладони вовнутрь 2 - сжали кисти в кулак, большой палец смотрит вверх 3 - прижали большой палец к кулаку 4 - опустили руки вниз, (при этом плечи выпрямляются).	Строятся в шеренгу, приветствуют учителя.	Освоение знаний о физической культуре Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

		организации работы учащихся на начальном этапе урока, настроя учеников на учебную деятельность, предмет и тему урока.			
2.	Мотивационный этап	Создание эмоционального настроения и интереса к занятию.	Строевые упражнения: Класс! Равняйся. Смирно. На 1,2- рассчитайсь! Перестроение в одну, две шеренги. Класс! Равняйся. Смирно. На 1,2,3- рассчитайсь! Перестроение в одну, три шеренги. - поворот налево -поворот направо - поворот кругом.	Участвуют в диалоге с преподавателем. Отвечают на поставленный вопрос.	Коммуникативные: - активно участвовать в обсуждении; - учиться строить высказывания в соответствии с задачами; - строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
3. 3.1	Практический этап Разминка.	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. - освоить технику бега с различными заданиями; уверенно передвигаться в нужном направлении;	Упражнения для профилактики плоскостопия: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на внешней стороне стопы; • ходьба на носках; ходьба на пятках; • ходьба в полу-приседе, руки на поясе Упражнения для развития	Выполняют разминку. При выполнении упражнений организуют анализ правильности выполнения упражнений.	.Познавательные – умение структурировать знания логическая установка причинно-следственных связей. Понимание выделенных учителем ориентиров действия в учебном материале.

		<p>- формировать правильность дыхания во время бега, навыки правильной осанки, координацию движений;</p> <p>- развивать общую выносливость,</p> <p>- вырабатывать в себе уверенность и дисциплину.</p> <p>-формировать правильность дыхания во время бега, координацию движений;</p> <p>- развивать общую выносливость.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук, ног. Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p>	<p>ловкости и баланса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скрестные шаги правым боком; • то же левым боком; • ходьба в приседе; <p>Бег с изменением направления «змейкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; • перепрыгивая скамейку «перешагиванием; • бег по скамейке; <p>Упражнения в беге: по диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким подниманием бедра; - с захлестом голени назад; - толчками; - выброс голени вперед; - ускорение <p>Комплекс ОРУ на скамейке:</p> <p>И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой;</p> <p>1-2-два наклона влево,</p> <p>3-4-два наклона вправо;</p>		<p>Коммуникативные – сохранять доброжелательные отношения к друг другу; устанавливать рабочие отношения.</p>
--	--	---	---	--	--

			<p>То же, стоя правым боком;</p> <p>1) И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п.</p> <p>2) И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки вверху, ладонями вниз 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п.</p> <p>3) И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п.</p> <p>4) И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги.</p> <p>5) И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку,</p> <p>б) 2-и.п., 3-4- то же.</p>		
--	--	--	--	--	--

3.2	Изучение нового учебного материала.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	<p>- И так, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены девять станций на каждой станции дано свое задание с упражнением. Начиная с первой станции я показываю упражнения, которые они должны выполнять на каждой станции по очереди т.е. по кругу. После рассказа и показа общее построение класса , считаем ЧСС за 10 сек умножаем на 6 и записываем в карту учета, затем делю их на девять групп и каждая группа отправляется к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции, против часовой стрелки. И так они должны пройти все станции по очереди.</p> <p>1 ст.- 1 и.п. - упор лежа, на снаряде , сгибание и разгибание</p>	<p>Выполняют упражнения под руководством учителя. Измеряют пульс.</p> <p>Следят за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.</p> <p>Следят за правильной осанкой.</p>	<p>Регулятивные - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные – уметь ориентироваться различные способы бега. Коммуникативные – сохранять доброжелательные отношения к друг другу; устанавливать рабочие отношения.</p>
-----	--	---	--	---	--

			<p>рук в упоре лежа.</p> <p>2 ст. - и. п.- стойко ноги врозь, приседание</p> <p>3 ст. – теоретический опрос</p> <p>4 ст. – и.п. – ноги на ширине плеч, прыжок в длину с места.</p> <p>5 ст. – и.п. лежа на груди, руки вверх, ладонями на мат, поднять туловище, руки и ноги прямые, вернуться в и.п..</p> <p>6 ст. - и.п. – вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног до положения прямого угла.</p> <p>7 ст. – прыжки через скакалку.</p> <p>8 ст. – и.п. - лежа на спине, руки в замок за голову, ноги фиксируются за скамейку, поднять туловище, вернуться в и.п.</p> <p>9 ст – и.п. – упор присев, 1- упор лежа, 2- и.п.</p>		
4.	Рефлексивный этап	Обобщение нового материала; подведение итогов занятия.	<p>Игра «Копна, тропинка, кочка»</p> <p>Самым внимательным становится тот, кто внимательно слушал и без ошибок все выполнял!</p> <p>Учитель, говоря слова,</p>	Участвуют в подведении итогов урока, принимают участие в состязании.	<p>Личностные – действия смыслообразования;</p> <p>Регулятивные – учатся оценивать свою работу на уроке, умение признавать свои ошибки.</p>

			<p>выполняет несложные движения. "Копна" – стоя, поднять руки вверх, "тропинка" – приседает, "кочка" – приседает и прячет голову. Участники игры повторяют за ведущим, когда движения запомнились, учитель начинает путать зрителей – говорит одно, а делает другое. После игры общее построение подведение итогов, выставление оценок за работу на уроке. С задачей урока справились, спасибо, за занятие!</p>		
--	--	--	---	--	--

Тема: «Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега»

Цель: сформировать у учащихся представление об общей и специальной физической подготовке и ее значении для занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- Выработать умение сотрудничества и культуру поведения при выполнении физических упражнений;
- Воспитание дисциплинированности, коллективизма;
- Способствовать развитию основных двигательных (сила, скорость, выносливость, координация) и морально-волевых качеств (упорства, целеустремленности);
- Получить нагрузку, включающую в работу основные функциональные системы организма;
- Закрепить элементы общей и специальной физической подготовки
- Воспитывать нравственные ценности, уважение детей друг другу;

- Создать положительный настрой на дальнейшую совместную деятельность.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, скамейка, гимнастический конь, баскетбольные мячи, обручи.

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный момент	Постановка цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока (что должно быть сделано учащимися, чтобы их дальнейшая работа на уроке была эффективной) - определение целей и задач, которых учитель хочет достичь на данном этапе урока;	Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка наличия спортивной формы, выявление детей, освобожденных от занятия, с ограничением нагрузки, сообщение задач урока.	Строятся в шеренгу, приветствуют учителя.	Освоение знаний о физической культуре Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.
2.	Мотивационный этап	Создание эмоционального настроения и интереса к занятию.	- Ребята! Сегодня у нас занятие по физической подготовке туристов. Скоро, а это будет летом, мы с вами отправимся в поход. Такая подготовка очень важна, ведь она укрепляет здоровье. Различные движения как ходьба, бег, прыжки укрепляют не только мышцы, но и сердце, легкие, другие органы нашего организма.	Участвуют в диалоге с преподавателем.	Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью; Целостное развитие физических и психических

			На таких занятиях мы будем учиться быть внимательными, ловкими, сильными. И тогда мы будем крепкими, и, возможно, меньше болеть...		качеств. Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3. 3.1	Практический этап Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - освоить технику бега с различными заданиями; уверенно передвигаться в нужном направлении; - формировать правильность дыхания во время бега, навыки правильной осанки, координацию движений; - развивать общую выносливость, - выработать в себе уверенность и дисциплину. 	<p>- А сейчас давайте построимся в колонну по одному и проведем разминку, которая будет включать ходьбу и различные упражнения.</p> <p>Предлагаю вам выполнить следующие упражнения.</p> <p>Приготовились, начали...(3 мин.)</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с перекатом с пятки на носок. <p>Обращаю ваше внимание: соблюдайте дистанцию, держите</p>	Строятся в колонну по одному, выполняют разминку.	Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями.

			<p>осанку при выполнении упражнений...</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения в движении:</p> <p>а). И.п.- руки на замок перед собой.</p> <p>1-выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;</p> <p>2-и.п.; 3- выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу; 4- и.п.</p> <p>б). И.п.- руки в замок над головой ладонями наружу, 1-4 отведение рук назад»</p> <p>в). И.п. – руки в стороны. 1-4 вращение кистями вперед; 5-8- то же назад;</p> <p>г). И.п. – руки в стороны. 1-4 вращение предплечьями вперед; 5-8- то же назад;</p> <p>д). И.п. – руки к плечам. 1-4 вращение плечами вперед; 5-8- то же назад;</p> <p>е). И.п.- левая рука вверх, правая вниз. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук;</p> <p>ж). И.п. – руки за головой. 1- поворот туловища влево; 2 – то же</p>	<p>Целостное развитие физических и психических качеств.</p> <p>Укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности организма.</p>
--	--	--	---	--

3.2	Изучение нового учебногматери	- формировать правильность дыхания во время бега, координацию движений;	<p>вправо; 3- то же влево; 4 – то же вправо;</p> <p>з). И.п. – руки на пояс. 1-наклон вперед; 2- и.п.; 3 –то же вперед; 4- и.п.</p> <p>- Ребята! А сейчас переходим к бегу (4 мин). Бег бывает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; - с поворотами на 360. <p>- Ребята! Внимание: передвигаемся в колонне по одному « змейкой» по разметке волейбольной площадки. Обращаю ваше внимание на синхронную работу рук и ног. Еще раз напоминаю: следите за правильной постановкой стоп при выполнении задания. Повороты выполнять только по моему сигналу (свисток).</p> <p>- Ребята! Сейчас переходим к основной части нашего занятия. Построимся в колонны по два с</p>	Выполняют упражнения под руководством	Обучение навыкам общей и специальной
-----	--------------------------------------	---	--	---------------------------------------	--------------------------------------

		<p>- учить технике сочетания бега, прыжков, кувырков, перемещений, преодолений препятствий</p> <p>- развивать общую выносливость.</p>	<p>интервалом 2 метра.</p> <p>По моему свистку начинают упражнение ребята, стоящие в первой шеренге. После выполнения упражнения учащиеся строятся в колонну по два на другой стороне зала.</p> <p>1.Итак, беговые и прыжковые упражнения: (8 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в чередовании с ходьбой; - стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед; - стартовый разгон из положения упор лежа; - бег, пролезание через гимнастического коня, бег; - прыжки на левой и правой ноге; - бег, прыжки на двух ногах через скамейку, бег; - бег, кувырок вперед, бег; - бег, пролезание под гимнастическим конем, бег. <p>2. Эстафета: челночный бег (5 мин)</p> <p>3. Бег с препятствиями: бег, перелезание через гимнастического коня, прыжки на двух ногах через скамейку (5</p>	<p>учителя.</p>	<p>физической подготовке, освоение понятий об основных динамических характеристиках человека.</p> <p>Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
--	--	---	--	-----------------	---

			<p>прыжков); кувырок вперед; бросок баскетбольного мяча в кольцо, бег (7 мин)</p> <p>4. Эстафета: бег, перелезание через гимнастического коня; прыжки на двух ногах через скамейку (5 прыжков); кувырок вперед; бросок баскетбольного мяча в кольцо до попадания, бег (5 мин).</p>		
4.	Рефлексивный этап	Обобщение нового материала; подведение итогов занятия.	<p>- Ребята! Подведение итогов мы проведем следующим образом: предлагаю вам игру «Перетягивание каната». Для этого поделимся на две команды. На канате посередине сделаем отметку. Обруч-центр, где размещается середина каната. Команды размещаются по разные стороны каната. А кто будет самым сильным и сноровистым? По моему сигналу: раз, два, три-тяни!...(при желании можно повторить несколько раз) (3 мин)</p> <p>По окончании игры - построение в одну шеренгу.</p> <p>Отметить активных и дисциплинированных ребят, а</p>	Участвуют в подведении итогов урока, принимают участие в состязании.	Умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

			также лучшую команду в эстафетах и в игре.		
--	--	--	--	--	--

Тема: «Специальная физическая подготовка. Развитие выносливости»

Цель: Сформировать у учащихся представление об общей и специальной физической подготовке и ее значении для занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- Сформировать у учащихся потребность в систематических занятиях физической культурой.
- Расширить кругозор учащихся относительно методов индивидуальных занятий физической культурой и спортом.
- Повысить уровень общефизической подготовленности учащихся.
- Воспитывать нравственные ценности, уважение детей друг другу;
- Создать положительный настрой на дальнейшую совместную деятельность.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, скамейка, волейбольные мячи.

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный момент	Постановка цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока (что должно быть сделано учащимися,	Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка наличия спортивной формы, выявление детей, освобожденных от занятия, с ограничением нагрузки, сообщение задач урока.	Строятся в шеренгу, приветствуют учителя.	Освоение знаний о физической культуре Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

		<p>чтобы их дальнейшая работа на уроке была эффективной)</p> <p>- определение целей и задач, которых учитель хочет достичь на данном этапе урока;</p>			
2.	Мотивационный этап	<p>Создание эмоционального настроения и интереса к занятию.</p>	<p>- Ребята! Сегодня у нас занятие по физической подготовке туристов. Тема нашего сегодняшнего урока ОФП – развитие выносливости. Как вы понимаете термин «выносливость»? (Выносливость человека— способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение(разновидность деятельности).</p> <p>- А сейчас мы с вами посчитаем пульс в спокойном состоянии.</p>	<p>Участвуют в диалоге с преподавателем.</p> <p>Отвечают на поставленный вопрос.</p> <p>Измеряют пульс.</p>	<p>Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;</p> <p>Целостное развитие физических и психических качеств.</p> <p>Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>

<p>3.</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p>	<p>Практический этап</p> <p>Разминка.</p> <p>Изучение нового учебного материала.</p>	<p>- развивать общую выносливость,</p> <p>- вырабатывать в себе уверенность и дисциплину.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>	<p>Разминка на месте:</p> <p>1.исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.</p> <p>4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий пережат</p> <p>10. Сгибание рук в упоре лежа</p> <p>11. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).</p> <p>- Ребята! Сейчас переходим к основной части нашего занятия. Сегодня мы будем с вами развивать выносливость с помощью станционной работы.</p>	<p>Выполняют разминку.</p> <p>Выполняют упражнения под</p>	<p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.</p> <p>Целостное развитие физических и психических качеств.</p> <p>Укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности организма.</p> <p>Обучение навыкам общей и специальной физической подготовке, освоение понятий об основных динамических характеристиках человека.</p>
---------------------------------	---	--	--	--	---

			<p>Прежде чем начать, давайте с вами вспомним основные правила техники безопасности.</p> <p>Работа по станциям:</p> <p>1 станция – приседания</p> <p>2 станция – отжимания</p> <p>3 станция – прыжки через лавочку</p> <p>Замер пульса на пике активности</p> <p>4 станция – упор лежа, прогиб спины</p> <p>5 станция – работа со скакалкой</p> <p>6 станция - пресс</p> <p>В движении по залу выполняем восстанавливающие упражнения.</p> <p>Игра для расслабления мышечного скелета. Свободный волейбол</p> <p>Восстанавливающие упражнения</p> <p>Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии.</p>	<p>руководством учителя.</p> <p>Учащиеся формируют круг и отбивают волейбольный мяч любой частью тела.</p>	<p>Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
4.	Рефлексивный этап	Обобщение нового материала; подведение итогов занятия.	Подведение итогов урока. Оценивание.	Участвуют в подведении итогов урока, принимают участие в состязании.	Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Тема: Правила подачи сигналов бедствия. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них»

Цель: формирование навыков подачи сигналов бедствия различными способами.

Задачи: актуализация теоретических знаний о способах подачи сигналов бедствия. Порядок и правила поведения в условиях автономного существования. Развивать навыки принятия ответственных решений, навыки групповой работы. Выработать уверенность в своих действиях при попадании в условиях экстремальной ситуации. Способствовать воспитанию ответственности за свою жизнь и своих товарищей.

Формировать стремление к взаимовыручке и взаимопомощи.

Оборудование: доска, раздаточный материал, проектор, ноутбук, фонарик, фольга, яркая ткань, телефон..

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Подготовительный этап.	Формулирование темы, постановка цели занятия перед учащимися.	Приветствие, фиксация отсутствующих.	Включаются в ритм урока.	Постановка учебной цели занятия Умение организовать собственную деятельность.
2.	Мотивационный этап	Актуализация знаний.	1. Дайте определение автономное существование человека в природе? 2. Назовите виды автономного существования? 3. Какова цель добровольной/вынужденной автономии? 4. Что должен сделать человек, находясь в условиях автономного существования?	Активное участие в диалоге с учителем. Вспоминают, воспроизводят уже имеющиеся знания (разведение костра, добыча пищи, обеспечение водой, сооружение временного жилища и т.д), отвечают на	Личностные – мотивация к обучению и познанию; Регулятивные – волевая саморегуляция; коммуникативный – речевое высказывание. Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно

				вопросы учителя.	строить речевое высказывание.
3.	Практический этап	<p>Подача новой информации, задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей.</p>	<p>Мы продолжаем разговор о пребывании человека в условиях вынужденной автономии, но я пришел на урок не с пустыми руками. Посмотрите внимательно на эти предметы и скажите, что их объединяет? (свисток, зеркальце, фонарик, кусок яркой ткани, телефон).</p> <p>Кто из вас догадался, какой будет тема нашего урока.</p> <p>Учитель корректирует и озвучивает цели урока</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды средств и правила подачи сигналов бедствия; - международные сигналы бедствия; - кодовая система общения с пилотами (не только подавать, но и принимать, понимать сигналы) <p>Исходя из услышанной вами ситуации, можно понять, что неумение подать сигнал бедствия может стоить жизни попавших в аварийную ситуацию. А между тем есть целый арсенал средств привлечения внимания спасательных команд. А также людей, случайно оказавшихся в районе бедствия. Поэтому знать, как правильно подать сигнал бедствия, я думаю, необходимо всем. Не многие из вас по окончании школы станут великими химиками или математиками.</p>	<p>Предлагают свои варианты ответов.</p> <p>Формулируют тему урока. Записывают в тетрадь тему урока.</p>	<p>Актуализация теоретических знаний о способах подачи сигналов бедствия.</p> <p>Порядок и правила поведения в условиях автономного существования.</p> <p>Развивать навыки устной речи (монологическая речь), чтения текста с охватом общего содержания, умения извлекать из текста информацию и последующего её анализа.</p> <p>Развивать навыки принятия ответственных решений, навыки групповой работы.</p>

		<p>Но знать элементарные меры безопасности: как действовать в той или иной ситуации, как оказать помощь себе и другим, обязаны все.</p> <p>Таким образом Сигнализация -это способ быстрой передачи сообщений на расстояние. Зародилась она ещё в незапамятные времена.</p> <p>Вспомните, какие средства сигнализации существовали? <i>Сигнальные костры</i> - это самый простой и наиболее доступный способ подачи сигналов, который используется ещё в глубокой древности. На морских судах ещё до появления радио уже применялись семафорные флаги, сигнальные огни и колокола, бутылочная почта, потом появилась азбука Морзе, позже рация)</p> <p>Известно, что в Древней Греции существовала <i>система сигнализации огнем и металлическими зеркалами</i>. Пользуясь сигнальными зеркалами, Архимед спалил римский флот.</p> <p>Для того чтобы подчеркнуть важность сегодняшней темы, я приведу следующий пример:</p> <p>Группа туристов сбилась с маршрута. Недельное блуждание по тайге ни к чему не привело - тропа не находилась. Несмотря на строгую экономию, запас продуктов истощался. Положение становилось угрожающим. Несколько раз над тайгой пролетали самолеты. Туристы кричали, размахивали куртками, но их</p>	<p>Выработать уверенность в своих действиях при попадании в условиях экстремальной ситуации.</p> <p>Способствовать воспитанию ответственности за свою жизнь и своих товарищей.</p> <p>Формировать стремление к взаимовыручке и взаимопомощи.</p> <p>Формировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>
--	--	---	--

			<p>никто не слышал и не видел. Наконец они решились на безумный шаг - подожгли тайгу. Пожар заметили. С самолета сбросили пожарный десант. Только через неделю удалось остановить огонь. Еще неделя ушла на подавление очагов пожара, несколько пожарных получили тяжелые ожоги. А оказалось, туристы находились лишь в нескольких километрах от населенного пункта. Вы уже знаете, что, отправляясь в путешествие, обязательно нужно сообщить родным и близким маршрут вашего движения и приблизительное время возвращения. Если вы не вернетесь вовремя – это будет сигналом для них о начале поисков. Если есть мобильный телефон, естественно, сразу нужно позвонить и сообщить о своем местонахождении.</p> <p>Как поступить если нет телефона или отсутствует связь?</p> <p>Существуют разные способы привлечения внимания спасательных команд и людей, случайно оказавшихся в районе <i>бедствия</i>.</p> <p>В Зависимости от вида средства</p> <ul style="list-style-type: none"> - табельные - подручные; <p>По принципу передачи сигнала</p> <ul style="list-style-type: none"> - звуковые - визуальные 		<p>Развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение.</p> <p>Развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими.</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>- радиосигналы</p> <p>Главная их цель – указать ваше точное месторасположение для последующей эвакуации и оказания неотложной помощи в виде сброса с самолета продовольствия, медикаментов, оружия и боеприпасов.</p> <p>- Давайте проверим, как вы усвоили материал, для этого ответьте на мои вопросы:</p> <p>1.Что обозначает сигнал SOS?<i>(Спасите наши души)</i></p> <p>2. Для подачи сигналов бедствия можно использовать различные предметы...<i>(одежду, обломки самолёта, камни, ткань, ветки, дерн).</i></p> <p>3. Для того, чтобы подать белый дымовой сигнал необходимо положить в костёр... <i>(свежую листву, мох или сырое дерево)</i></p> <p>4. <i>(Резина, куски покрышек, пластик, ельник)</i>...брошенные в хорошо разгоревшийся костёр дают черный дым.</p> <p>5. Сигнальные костры располагают по...<i>(прямой линии)</i> или...<i>(в форме равностороннего треугольника)</i> на расстоянии... <i>(15-20 метров)</i> друг от друга.</p> <p>6. Звуковые сигналы бедствия подаются с промежутком... <i>(через 1 мин)</i> или <i>(группой из 6 отдельных звуков, разделенных паузой).</i></p> <p>7. С помощью сигнального зеркала можно</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>подавать сигналы не только...<i>(в дневное)</i>, но и... <i>(ночное)</i> время суток.</p> <p>8. К пиротехническим средствам подачи сигнала относятся...<i>(сигнальные мортирки, шашки, ракеты)</i>.</p> <p>Применять их надо в крайнем случае, когда есть уверенность, что этот сигнал кто-то заметит и поймет Данные средства сигнализации требуют выполнения определенных правил пользования и хранения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ держите их подальше от себя; ◆ помните, что они могут выстрелить, обращайтесь с этими средствами, как с оружием; ◆ не ремонтируйте их в случае неисправности; ◆ если случилась осечка, не используйте вторично; ◆ всякое пиротехническое средство держите в вытянутой руке, развернув соплом от себя; ◆ находитесь подальше от других людей и от легковоспламеняющихся предметов, храните эти средства в ящиках, которые защищены от ударов и осадков, подавайте сигнал с максимально близкого расстояния; ◆ соблюдайте максимальные меры предосторожности. <p>9. Сигнал SOS можно подать с помощью...<i>(азбуки Морзе и передатчика, с</i></p>	<p>.</p> <p>Читают, анализируют, выделяют главное фиксируют в рабочей тетради.</p> <p>Предлагают свои варианты ответов.</p> <p>Воспроизводят полученную информацию, повторяют, запоминают.</p>	<p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить, выдвигать предположения и доказывать их. Уметь извлекать необходимую</p>
--	--	--	---	--	--

		<p>Организация усвоения материала путем</p>	<p><i>помощью фонаря).</i> SOS международный сигнал помощи был принят Международной конвенцией в Берлине в ноябре 1906г., для его беспрепятственного приема каждый час в течение 6 мин (с 15–й по 18–ю и с 45–й по 48–ю) на «частотах бедствия» замолкают все радиостанции мира; в эфире наступает тишина, для того чтобы каждый, кто оказался в беде, мог легко выйти в эфир и подать сигнал бедствия, указав квадрат своего местонахождения, либо дать возможность запеленговать себя. Так же сигнал можно подать с помощью фонаря: закрывая и открывая отражатель и зная азбуку Морзе (3 короткие вспышки, 3 длинные, 3 короткие) Радиосигнал бедствия (SOS): три точки - короткая пауза - три тире - короткая пауза - три точки (••• - - - •••). Давайте попробуем простучать этот сигнал ладошками: 3 хлопка быстрых, 3 хлопка чуть помедленнее, 3 хлопка быстрых. Как вы поняли из содержания урока подавать сигнал не так просто, как может показаться на первый взгляд, очень важно, чтобы ваша сигнализация не осталась незамеченной. Не многие из вас по окончании школы станут великими химиками или математиками. Но</p>	<p>Пробуют простучать ладонями сигнал SOS. Отвечают на вопросы теста в тетради; затем работают в парах - делают</p>	<p>информацию при чтении текста, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</p>
--	--	---	---	--	---

4.	Заключительный этап. Подведение итогов урока. Рефлексия.	воспроизведения информации. Закрепление полученного материала.	знать элементарные меры безопасности: как действовать в той или иной ситуации, как оказать помощь себе и другим, обязаны все, поэтому в завершении сегодняшнего разговора предлагаю вам блицтурнир, отвечаем да/нет. Учитель зачитывает вопросы. В начале урока мы ставили перед собой ряд вопросов, Скажите, мы ответили на них? -Информация, полученная на уроке была полезной для вас? - Что вы сделаете, отправляясь в лес?	взаимопроверку. Оценивают свою работу на занятии.	Регулятивные – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено; познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности; Использовать речевые средства для представления результата деятельности.
----	--	---	---	--	---

Тема: «Правила подачи сигналов бедствия. Способы подачи сигналов бедствия»

Цель: познакомить учащихся с общей картиной при авариях транспортных средств в безлюдной местности. Сформировать знания о знаках и сигналах бедствия и способах их подачи. Научить правилам безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

Задачи: актуализация теоретических знаний о способах подачи сигналов бедствия. Порядок и правила поведения в условиях автономного существования. Развивать навыки принятия ответственных решений, навыки групповой работы. Выработать уверенность в своих действиях при попадании в условиях экстремальной ситуации. Способствовать воспитанию ответственности за свою жизнь и своих товарищей.

Формировать стремление к взаимовыручке и взаимопомощи.

Оборудование: доска, раздаточный материал, проектор, ноутбук, фонарик, фольга, яркая ткань, телефон..

Ход занятия:

№	Этапы занятия	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Подготовительный этап	Формулирование темы, постановка цели занятия перед	Приветствие, фиксация отсутствующих.	Включаются в ритм урока.	Постановка учебной цели занятия Умение организовать

		учащимися.			собственную деятельность.
2.	Актуализация знаний	Актуализация ранее полученных знаний.	<p>Какова будет последовательность действий, если вы заблудились? (Первое, что нужно сделать – успокоиться. Не метаться, а остановиться. Подумайте. Может, вы вспомните, как шли, и сможете выйти сами. Подавайте сигналы, если кто-то может вас услышать. Кричите или свистите. Если рядом есть холм, то заберитесь на его вершину и осматривайтесь. Сделайте укрытие. Разведите костер. Снова подавайте сигналы и ждите, набравшись терпения).</p> <p>В каких случаях можно выходить самостоятельно? (Если утро и перед вами лыжня ваших друзей – смело вперед, но до первой развилки).</p> <p>Какие ориентиры считаются хорошими? (Дорога со свежими следами машин. Шум железной дороги, автодороги, работы техники. Лай собак постоянный, из одного места).</p> <p>Какие еще ориентиры вы знаете? (Ручей или река, если идти вниз по течению, обязательно выведут к людям или к дороге, просеки со столбами на пересечении лесных кварталов).</p> <p>Как вы думаете, какие предметы помогут тебе подавать сигналы о помощи?</p> <p>В аптечке есть бинты – если их развесить по</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем. Вспоминают, воспроизводят уже имеющиеся знания (разведение костра, добыча пищи, обеспечение водой, сооружение временного жилища и т.д), отвечают на вопросы учителя, предлагают свои варианты ответов.</p> <p>Ответы учащихся (Спички – костер. Топор и нож помогут развести костер. Топор и нож помогут сделать зарубки.</p>	<p>Коммуникативные – развивать коммуникативные способности школьников, умение общаться в парах, коллективе.</p>

			кустам – тоже хорошие знаки. Кусок полиэтилена – если растянуть на открытом месте – заметно с воздуха. Солнечный зайчик можно послать и с помощью консервной банки или отполированного (не закопченного) котелка.	Зеркало - поможет дать сигнал – солнечный зайчик самолету или вертолету)	
3.	Практический этап	Подача новой информации, задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей.	<p>- Человек может попасть в экстремальную ситуацию по целому ряду причин.</p> <p>Экстремальные ситуации:</p> <p>Авиакатастрофа; Кораблекрушение; Крушение поезда;</p> <p>В этих и других случаях человек может выжить сам и спасти своих товарищей. Правда для этого потребуется очень много сил и выдержки.</p> <p>Учитель корректирует и озвучивает цели урока - виды средств и правила подачи сигналов бедствия.</p> <p>-Какое снаряжение будем спасать в первую очередь? Вспомните без чего трудно обойтись в природе?</p> <p>-Тек же не обойтись без проведения мероприятий по поднятию духа и преодолению эмоционального стресса. Другими словами – борьба со страхом.</p> <p>Разведка местоположения, его оценка – трудно ли по нему передвигаться, выбор хорошего</p>	<p>Записывают в тетрадь тему урока.</p> <p>Ответы учащихся: (Спички. Карта или схема местности и компас. Нож. Котелок. Тент, палатка, кусок полиэтилена для сооружения укрытия. Одежда, спальные мешки. Теплые вещи. Аптечка, топор, пила.)</p>	<p>Актуализация теоретических знаний о способах подачи сигналов бедствия.</p> <p>Порядок и правила поведения в условиях автономного существования.</p> <p>Развивать навыки устной речи (монологическая речь), чтения текста с охватом общего содержания, умения извлекать из текста</p>

		<p>места для временного убежища.</p> <p>Принятие решения – оставаться на месте или выходить к людям.</p> <p>Если было принято решение оставаться, то необходимо:</p> <p>Обеспечить средства сигнализации.</p> <p>Построить временное убежище.</p> <p>Развести костер.</p> <p>Найти источник воды.</p> <p>Искать пищу.</p> <p>- Разбейте аварийный лагерь и разведите сигнальные костры, но при этом помните: сигнальный костер требует очень много дров.</p> <p>В качестве сигнального средства можно использовать покрышки, ткань, пропитанную керосином, - они дают большой столб черного дыма.</p> <p>Когда вы будете строить лагерь, вам будет необходимо разбиться на три группы: одна займется разведением костра; другая – постройкой укрытий; третья будет следить за состоянием раненных.</p> <p>Бывает так, что весь аварийный запас ограничивается содержимым ваших карманов из-за взрыва транспортного средства. Не отчаивайтесь! Внимательно осмотрите место взрыва, здесь можно будет найти вещи, которые пополнят ваш аварийный запас.</p>		<p>информацию и последующего её анализа.</p> <p>Развивать навыки принятия ответственных решений, навыки групповой работы.</p> <p>Выработать уверенность в своих действиях при</p>
--	--	---	--	---

			<p>поддерживайте «запальный» костер. Огонь костра может быть виден за 8 км.</p> <p>Днем сигнальный костер поработает дымовым сигналом. В ясную погоду бросайте в пламя зеленые ветки и мох. В пасмурную кладите - в костер свежую траву, ветки с листьями, смолье, еловый лапник.</p> <p>Двумя огнями и двумя дымами обычно сообщают о том, что человек заблудился и ждет помощи.</p> <p>Если разведете три костра – в линию или треугольником – тоже неплохо.</p> <p>Сигнальные элементы искусственного происхождения. Вокруг своей аварийной стоянке развесьте кусочки ткани, бумаги, надломите ветки деревьев, оставьте другие «артефакты» - знаки явно искусственного происхождения.</p> <p>Пиротехнические средства. Если у вас есть пиротехнические сигналы одноразового использования – ракетница с патроном, фальшфейер – применяется, в крайнем случае, когда уверены, что их заметят.</p> <p>- Рассмотрите изображенные условные знаки – сигналы международного кода. Примите их к сведению, но знайте, что далеко не все летчики знают сигналы международного кода. Если вас ищут с воздуха, то будут принимать любой ваш</p>	<p>Выделяют главное, фиксируют в рабочей тетради.</p>	
--	--	--	--	---	--

4.	<p>Заключительный этап</p>	<p>Организация усвоения материала путем воспроизведения информации. Закрепление полученного материала.</p>	<p>сигнал или знак. Но всем известен такой сигнал о помощи – сигнал SOS (спасите наши души) его можно выложить на открытом месте. Размер знака должен желательнее быть не меньше 6м в длину и 0,5 м толщины. Знаки должны быть контрастными.</p> <p>В начале урока мы ставили перед собой ряд вопросов.</p> <p>(Какие существуют способы подачи сигналов бедствия? (Свист, Свет сильного электрического фонаря, Солнечный зайчик, Костер, Сигнальные элементы искусственного происхождения, Пиротехнические средства). Что подкладывать в костер, чтобы дым был густым?) Скажите, мы ответили на них? - информация, полученная на уроке была полезной для вас?</p>	<p>Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.</p>	<p>Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить, выдвигать предположения и доказывать их. Уметь извлекать необходимую информацию, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</p>
----	-----------------------------------	--	---	---	---

Тема: «Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Теория»

Цель: отработка и закрепление навыков организации и снятия бивака

Задачи:

- определение общего уровня участников, повышение их походной подготовки;
- развитие координации движения, внимания, точности и правильности выполнения специальных приемов при бивачных работах;
- формирование здорового и активного образа жизни молодежи, общественного сознания и гражданской позиции;
- воспитание ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи.

Ход занятия:

№	Этапы занятий	Задачи этапа	Содержание и деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Организационный момент	Психологический настрой детей на проведение урока.	Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы: научимся находить наиболее оптимальное место под стоянку получим новые знания и практические умения при проведении бивачных работ выясним, какие бывают обязанности при организации бивака и как их распределять закрепим полученные навыки и умения	Слушают учителя.	Личностные – мотивация к обучению и познанию; Регулятивные – волевая саморегуляция; коммуникативный – речевое высказывание
2.	Изучение нового материала	Теоретическое ознакомление с принципами по развёртыванию и свертыванию лагеря- бивака	Первым делом: Обследование территории, наличие водоёма, безопасности от завалов (сход лавин). Обработка территории: Очистка от мусора, сухого валежника, сухой травы, обработка от клещей. Обозначить границы лагеря маркировочной лентой, знаками. По ходу изучения развёртывания лагеря делаем наброски в тетради. Оборудовать лагерь зонами: 1.Зона для приготовления пищи: костра- очищена от травы, обложить камнями, просыпать гравием, песком радиус 3 метра. Пожарный щит: необходимо в наличии: лопата, топор, ведро, кочерга.	Учащиеся: записывают, по возможности зарисовывают новый материал в тетрадь.	Познавательные – умение структурировать знания, постановка и формулировка проблемы, умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

			<p>2. Зона для приёма пищи: Общий стол, можно привозные походные стульчики или брёвна – под тентом от дождя, место для мытья посуды и размещения в пакетах, яма для пищевых отходов,</p> <p>3. Зона - санитарно-бытовая: обустроить зону для умывания (пластиковыми бутылками привязав их верх дном к дереву на скотч, предварительно обрезав дно для добавления воды в бутылку, вода в умывальнике должна быть питьевой).</p> <p>Туалет с расчётом 1 на 25 человек (можно биотуалет, лучше стационарные или выгребные)</p> <p>3. Спортивно-оздоровительная: территория должна отличаться простором, красивым видом, ровной поверхностью, свежим воздухом.</p> <p>4. Зона палаточная: Расставляем палатки на настилы или сухом, ровном месте с водоотводом от палаток желательно под тентом. Благоустройство места стоянки и распределение обязанностей</p> <p>Заготовка дров. (поиск сухостоя (мертвых деревьев); основные правила – самые лучшие дрова трещат как костер при ломании и не лежат на земле, не наносить травмы живым деревьям; место под дрова на удалении не</p>	<p>Зарисовывают зоны лагеря в тетради.</p>	<p>Коммуникативные – речевое высказывание, обсуждение, определять цель общения, слушать собеседника, рефлексировать, формулировать собственное мнение и позицию, с точностью и достаточной полнотой выражать свои мысли, приобрести навык эффективного поведения, преодолеть коммуникативный барьер.</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>менее двух метров от костра и мест нахождения людей)</p> <p>Разведение костра. (выбор места с учетом ветра и опасности возникновения пожара, оборудование костровища – снятие верхнего слоя почвы, установка держателя для котла, разведение костра)</p> <p>Установка палаток. (выбор наиболее ровного места с наименьшим уклоном и его очистка, установка палатки выходом на подветренную сторону и ее окапывание (если необходимо))</p> <p>Приготовление пищи.</p> <p>Установка тента. (если необходимо - для защиты снаряжения и костра от осадков)</p> <p>Сбор воды. (правило – чем дальше от берега, тем качественнее вода; если требуется сойти в воду – соблюдать все правила как при переходе вброд; чем меньше мути создали движением, тем меньше ее окажется в котле, набирать воду желательно из верхних слоев)</p> <p>Оставление места стоянки</p> <p>Свертывание лагеря. (взаимоконтроль во избежание потери снаряжения)</p> <p>Уборка территории. (сбор образовавшихся отходов, все негорючие отходы желательно забирать с собой)</p> <p>Сжигание мусора. (пищевые отходы желательно сжигать, кроме полностью</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>сгорающего мусора, нужно обжечь жестяные банки, затем расплющить их при помощи топора или камней, если они останутся на стоянке - закопать)</p> <p>Тушение костра. (необходимо обязательно гасить костер перед уходом – не затушенный костер может стать причиной пожара; гасить пламя необходимо водой, засыпание огня почвой – крайняя мера, т.к. существует продолжения тления под землей; после затухания костра можно вернуть снятый ранее дерн на место)</p>		
3	Рефлексивный этап	Подведение итогов	<p>Предлагаю вам нарисовать смайлик, который соответствует вашему настроению. Я очень рада, что у вас хорошее настроение, и оно совпадает с моим! Спасибо за урок!</p>	<p>Оценивают свою деятельность на занятии.</p>	<p>Регулятивный – оценка, как умение выделить и осознать то, что усвоено; познавательные – умение структурировать знания, оценка результатов деятельности;</p> <p>коммуникативные – умение выражать свои мысли</p>