

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
образовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Компас»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Эргашев Р.К.
педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2024г.

Краткая аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компас» предназначена для учащихся от 7 до 12 лет возраста, проявляющих интерес к спортивному туризму, занятиям физкультурой. В результате обучения дети в доступной форме познакомятся с элементами спортивного ориентирования, техникой пешеходного туризма и получат общую физическую подготовку. Обучающиеся будут укреплять физические и духовные силы, совершенствовать технико-тактическое туристское мастерство, приобретут навыки самостоятельной деятельности, инициативность и способность к коллективной деятельности. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма. Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Компас» **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они расширяют и дополняют изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Таким образом, необходимость практического применения остается педагогически целесообразной.

Основополагающим для разработки программы стали следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добро-

вольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Она составлена из самостоятельных, устойчивых целостных блоков (модулей). Дополнительная образовательная программа «Компас» состоит из 3 модулей: «Физическая подготовка», «Спортивное ориентирование», «Основы туризма».

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в краеведческой программе при освоении материала техник декоративно-прикладного творчества. В отличие от старой программы «Компас» данная программа направлена не только на развитие навыков, приобретение знаний, умений в области «Основы туризма», но и вооружает учащихся практическими знаниями, дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования, что позволяет сформировать практический навык, отработку алгоритма действий. Своеобразие программы «Компас» заключается в новых формах проведения занятий с применением информационно-коммуникационных технологий, применением форм наставничества «Ученик-ученик». Реализация программы «Компас» в сельской местности позволяет проводить все практические занятия на природе.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Необходимость практического применения остается педагогически целесообразной.

Структура занятий состоит из заседаний кружка (теоретической подготовки) и практической части (походов, экскурсий, мероприятий). Теоретическая подготовка представляет собой лекции, беседы или семинарские занятия, которые проводятся руководителем кружка в помещении школы или в местах проведения экскурсий. Теоретическая подготовка дает представление об истории, целях и задачах деятельности кружка; знакомит с историей своей школы и населенного пункта, историческими, культурными и природными особенностями своего региона или места путешествия; дает основы необходимой туристской подготовки. Уровень освоения программы ознакомительный. В данной программе применяются следующие технологии: здоровьесберегающая, информационно-коммуникационная, игровая, личностное-ориентированное. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным. Используемые формы образовательной деятельности (практические занятия, беседы, игровые программы, проведение праздников, занятия-исследования, викторины) позволяют достичь поставленную цель в работе с детьми.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечение адаптации к жизни в обществе.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- дать знания, умения и навыки по основам туристско – спортивной деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организация привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности и т.п.);

Развивающие:

- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
- продолжить развить интерес к занятиям спортом и туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

- развивать умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- учить преобразовывать познавательную задачу в практическую;

Воспитательные:

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- воспитывать положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- воспитывать бережное отношение к материальным и духовным ценностям,
- воспитание безопасного, здорового образа жизни;

Возраст детей

Программа «Компас» адресована обучающимся 7-12 лет. Данная возрастная категория характеризуется любознательностью, заинтересованностью, что позволяет использовать в программе игровые, проектные технологии. Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часа (3,5 модуля по 36 часов каждый).

Формы организации деятельности: групповая.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: мастерские, ролевые игры, тренинги, беседы, игры, конкурсы, экскурсии, походы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др. (выбрать нужное)

Режим занятий

Занятия по программе «Компас» проводятся 2 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 7-12 лет - 40 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные

Учащийся будет:

- знать практические навыки физкультурно-спортивной деятельности, навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования, проведения однодневного похода, технику пешеходного туризма, практические навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования;
- условные топографические знаки и виды карт, устройство компаса;
- тактику прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе;
- уметь правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях
- проходить поход (I категории сложности);
- укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни;
- применять туристские узлы;
- организовывать туристский быт, привал и ночлег
- проходить дистанции на соревнованиях или естественные препятствия в походе;
- определять стороны горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам, ориентироваться по карте;
- практически применять теоретические знания в походах, соревнованиях, туристских слётах;

- иметь туристские знания, умения и навыки для безопасного и успешного выступления на соревнованиях,
- понимать основы игры; технику вязания и применения туристских узлов
 - применять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях, в организации походов;

Метапредметные:

• регулятивные УУД

Учащийся научится:

- контролировать и адекватно оценивать ситуацию и возникшие трудности, а также предлагать способы их разрешения;
 - планировать и составлять алгоритм или план действий, выбирать способ решения задачи;

- оценивать свою работу в группе

• познавательные УУД.

Учащийся научится:

- формулировать вопросы по искомой информации;
- анализировать, сравнивать, группировать полученную информацию;
- аргументировать свою позицию и мнение;
- сравнивать и классифицировать результаты.

• коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге в групповой работе
- оформлять свои мысли в проектной работе
- отвечать на вопросы учителя и ребят
- участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе игры, занятий
- уметь обосновывать свое мнение.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- мотивация бережно относиться к материальным и духовным ценностям,
- познавательный интерес к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни
- ориентация на создание обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности в общении;

Критерии и способы определения результативности

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Средний уровень освоения программы	объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.
Низкий уровень освоения программы	– ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются:

- собеседование,
- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование,
- участие в соревнованиях, викторинах в течение года.

Учебный план ДООП «Компас»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Физическая подготовка»	35	1,5	33,5
2.	«Спортивное ориентирование»	59,5	15,5	44
3.	«Основы туризма»	45,5	10,5	35
	ИТОГО	140	27,5	112,5

1.Модуль ««Физическая подготовка»»

Цель модуля: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально-активной личности через обучение игре.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные **задачи:**

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях;
-
- овладение практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- практические навыки физкультурно-спортивной деятельности;
- основы игры;
- комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований
- правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- уметь применять знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения коллективных действий, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу

Учебно – тематический план модуля «Физическая подготовка»

п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Бег.	1	5	6	Практика
2.	Прыжки.	0	6	6	Практика
3.	Лыжная подготовка.	1,5	6	7,5	Практика
4.	Кросс- поход.	0	4,5	4,5	Практика
5.	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	0	11	11	Практика
	Итого:	1,5	33,5	35	

Содержание занятий

Тема 1-6.

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы.

Практика: Высокий старт от 30 до 40 м; Бег 60 м; *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Тема 7-10. Прыжки в длину с разбега

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Практика: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Тема 11-12.

Теория: Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика:

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Занятие 13-15.

Теория: Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.

Практика: Скользящий шаг без палок и с палками. Одновременные ходы.

Занятие 16-19,5.

Теория: Особенности подъемов в лыжном спорте. "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности.

Практика: Попеременный двухшажный ход

Повороты переступанием в движении

Подъем в гору скользящим шагом

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Подъем «полуелочкой»

Коньковый ход

Торможение и поворот упором

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

Одновременные ходы

Формы и методы работы – тренировки, практические занятия на местности.

Занятие 20-24,5. Кросс-поход

Практика: Проведение кросс-похода

Занятия 24,5-30. Упражнения на ловкость, выносливость и силу.

Теория: Показ презентации о физических качествах и способностях. Силовые способности человека.

Практика: Выполнение упражнений.

1. Упражнения на развитие силы:

И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. То же стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.

2.«Тянем-потянем»

Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Необходимое оборудование: металлический спортивный обруч.

Ход игры (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

Упражнение «Лошадки»

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.

Упражнение «Лягушата»

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. То же спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Кто сильнее»

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д. Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

Приседания с выпрыгиванием.

Прыжки на скакалке.

Подтягивания на турнике

Стойка на локтях (планка)

Лазание по канату без ног

Поднимание туловища, лёжа на спине

Занятия 31-35. Упражнения на ловкость, выносливость и силу.

Теория: Показ видео «Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости»

Практика: Выполнение упражнений.

Отжимание

Приседания с мячом

Данное упражнение выполняется на мяче и развивает одновременно верхние и нижние мышцы тела.

Подъем на носках

Мышц икр важны при прыжках, а подъемы на носках способствуют их развитию

Передвижение по перекладине

Махи ногами

Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага

Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема

2.Модуль «Спортивное ориентирование»

Цель модуля: овладение практическими навыками туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования.

Задачи модуля:

- Достичь на основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков максимально возможные лично-командные спортивные результаты посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах;
- Совершенствовать прохождение похода (I категории сложности);
- Воспитать ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение её в каждодневную привычку;
- Воспитать характер, волю, чувство ответственности, целеустремлённость, самостоятельность в процессе преодоления трудностей;
- Воспитать трудолюбие посредством организации своего быта в походных условиях

- Развивать коммуникативные навыки, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел, и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- практические навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования;
- условные топографические знаки и виды карт, устройство компаса;
- тактику прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе;

Обучающийся должен уметь:

- проходить поход (I категории сложности);
- проходить дистанции на соревнованиях или естественные препятствия в походе;
- определять стороны горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам, ориентироваться по карте;
- практически применять теоретические знания в походах, соревнованиях, туристских слётах;

Обучающийся должен приобрести навык:

- навыки туристско-спортивной деятельности и спортивного ориентирования.

Учебно – тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	1.5	4.5	6	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2.	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	1.5	4.5	6	Наблюдение, беседа
3.	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	1.5	4.5	6	Наблюдение, беседа
4.	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	1.5	4.5	6	Наблюдение, беседа
5.	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	1.5	2	3.5	Наблюдение, беседа
6.	Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное	1.5	4.5		Выставка и презентация работ

	ориентирование на местности)			6	
7.	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	1.5	4.5	6	Наблюдение, беседа
8.	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.		3.5	3.5	Наблюдение, беседа
9.	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	2	2	4	Соревнование
10.	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	1.5	2	3.5	Соревнование
11.	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	1.5	7.5	9	Соревнование
ИТОГО:		15.5	44	59.5	

Содержание занятий

Занятие 1-6.

Теория: Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Практика: Входящая диагностика, анкетирование

Занятие 7-12.

Теория: Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте.

Практика: Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности (1-2 год обучения). Корректировка карт на местности (2-3 год обучения). Составление карт (3 год обучения). Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. *Практическое занятие:* работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Занятие 13 -18. Однодневный поход (Сличение карты с местностью)

Теория: Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. (3 год обучения). Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях.

Практика: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований Анализ ошибок спортсмена Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов Игры и упражнения на обработку этих приемов.

Занятие 19-24. Устройство компаса. Стороны горизонта.

Теория: Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект. Азимут, измерение расстояния на карте и местности (1-2 год обучения). Выбор пути движения на карте КП по

карте и реализация его на местности (2-3 год обучения). Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортом. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Занятие 25- 27 .Закрепление темы «Топонимы и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Занятие 28- 33.

Теория: Инструктаж ТБ.

Практика:Однодневный поход «Золотая осень» (Спортивное ориентирование на местности)

Занятие 34 – 39.

Теория: Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов

Занятие 40- 42,5. Измерение расстояний по карте.

Теория: Устройство и работа с курвиметром. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.

Практика: Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте.

Занятие 43-46. Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.

Теория: Проведение инструктажа по ТБ.

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Занятие 47 -49,5. Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)

Теория: Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты.

Практика: Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Занятие 50- 59,5. Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.

Теория: Проведение инструктажа по ТБ.

Практика: Спортивное ориентирование на лыжах

3. Модуль «Основы туризма»

Цель модуля: обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи модуля:

- сформировать необходимый комплекс туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитать морально-волевые качества,
- укрепить межличностные отношения;
- укрепить здоровье,
- сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- комплекс туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- технику пешеходного туризма;
- технику вязания и применения туристских узлов

Учащийся должен уметь:

- укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни;
- применять туристские узлы;
- организовывать туристский быт, привал и ночлег

Учащийся должен иметь навык проведения однодневного похода.

Учебно – тематический план модуля «Основы туризма»

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страхование при преодолении препятствий	1.5	6	7,5	Входящая диагностика-наблюдение, анкетирование
2	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический,	0	3.5	3.5	Наблюдение, беседа

	брамшкотовый, булинь и их назначение.				
3	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	0	4.5	4.5	Викторина
4	Однодневный поход.	1.5	3	4,5	Познавательная игра
5	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	1.5	6	7,5	Наблюдение, беседа
6	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	1.5	1.5	3	Наблюдение, беседа
7	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	1.5	1,5	3	Тестирование
8	Техника и тактика пешего туризма	1.5	6	7.5	Практика
9	Велотуризм.	1.5	3	4,5	Практика
Итого:		10,5	35	45,5	

Содержание программы

Занятие 60- 67,5.

Теория: Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий.

Практика: Движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны

Занятие 67,5 -71.

Теория: Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.

Практика: Отработка техники вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.

Занятие 71-75,5.

Теория: Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Практика: Отработка техники вязания туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный. Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

Занятие 75,5- 80. Однодневный поход.

Теория: Проведение инструктажа по ТБ.

Практика: Однодневный поход.

Занятие 80- 87,5. Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).

Занятие 87,5- 90,5. Организация туристского быта, привалы и ночлег.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Занятие 90,5- 93,5. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Страховка. Веревки, ледоруб, страховочная система, карабины, крючья. Применение данного снаряжения при страховке и само страховке. Приемы страховки и само страховки. Применение веревки для страховки на опасных участках. Организация точек крепления. Требования к страхующим и месту страховки. Правила поведения страхующих.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний.

Практика: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Занятие 93,5- 101. Техника и тактика пешего туризма.

Теория: Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней. Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Практика: Техника движения в различных условиях. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта, преодоление ям, канав.

Занятие 101 - 105,5. Велотуризм.

Теория: Проведение инструктажа ТБ.

Практика: Велотуризм.

Обеспечение программы

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология

Средства обучения:

- компьютер

-проектор,

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков. Занятия организуются в кабинетах (в спортивном зале, спортивной площадке, в кабинете №1) соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- мультимедийное оборудование;
- ноутбук;

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
4. Агоджаниян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма - М.: Знание, 1982.
5. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
6. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
7. Бардин К.В «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
8. Баленко С.В. Школа выживания /из опыта войск спецназначения/. Часть 2. - М., 1994
9. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. -Кишинев, 1983
10. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование - М.: Военное издательство, 1982.
11. Беляков Л. В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
12. Вашлаки К. Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. • Кишинев, 1989.
13. 45.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. -М.: Просвещение, 1986.
14. Верба И.А., Голицын СМ. Туризм в школе(книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.
- 15.Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М/ Профиздат, 1990.
16. Велитченко В.К. Физкультура без травм. -М.: Просвещение, 1993.
17. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. -М.: Просвещение, 1985.
18. Волович В.Т. Человек в экстремальной ситуации /советы туристу/. -М.: Знание, 1989.

19. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
20. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
21. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987
22. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. -М.: Фис, 1981.
23. Дрогов НА. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990
24. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Фис, 1978.
25. Иванченко В.А. Тайны русского закала. -М.: Молодая гвардия, 1985.
26. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся) - Минск: Народная света, 1979.
27. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975
28. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
29. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
30. Константинов Ю.С. «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
31. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
32. Куликов В.М. Походная туристическая игротека Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
33. Кузнецов В.В. Проблемы резервных возможностей человека. - М., 1982.
34. Лупандин С.А, Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
35. Минделевич С. В. Туризм для всех - М.: Знание, 1988.
36. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985
37. Остапец О.Ю. «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г
38. Остапенко Л.А, Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М: Знание, 1986.
39. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ПО. - М.: Фис, 1983
40. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
41. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
42. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
43. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
44. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.
45. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
46. Расторгуев М.В, Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
47. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
48. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
49. Сенкевич Ю.А. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ, Русский раритет, 1993.
50. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
51. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
52. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
53. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

**Календарный учебный график
программы «Компас»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Физическая подготовка»							
1	7.09.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Бег.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/ опрос
2	8.09.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Бег.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
3	14.09.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Бег	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
4	15.09.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Прыжки. Бег	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	21.09.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Прыжки	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
6	22.09.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Прыжки	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
7	28.09.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Прыжки.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/ опрос
8	29.09.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Кросс- поход.	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	5.10.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Кросс- поход.	Тренировка	Спортивная площадка	Беседа/ опрос
10	6.10.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Кросс- поход. Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
11	12.10.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу.	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль
12	13.10.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость	Тренировка	Спортивная площадка	Наблюдение и контроль

				и силу.		щадка	
13	19.10.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
14	20.10.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.10.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	27.10.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Упражнения на ловкость, выносливость и силу	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	3.11.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	9.11.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	10.11.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Лыжная подготовка	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.11.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Лыжная подготовка	Контрольные испытания	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 35 часов						
Модуль «Спортивное ориентирование».							
1	17.11.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Лекция	кабинет	Беседа/опрос
2	23.11.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

3	24.11.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
4	30.11.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Виды карт. Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	01.12.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
6	7.12.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	8.12.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	14.12.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	15.12.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	21.12.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Сличение карты с местностью)..	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	22.12.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход (Сличение карты с местностью). Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	28.12.24	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	29.12.24	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Устройство компаса. Стороны горизонта.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос

				Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.			
14	11.01.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	12.01.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	18.01.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	19.01.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный). Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности)	Тренировка	поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	25.01.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	26.01.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности)	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	01.02.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход (Спортивное ориентирование на местности). Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	2.02.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и

				признакам.			навыков, наблюдение
22	8.02.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	9.02.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам М. Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	15.02.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	16.02.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	22.02.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.02.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	01.03.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту). Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	2.03.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	8.03.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	9.03.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
32	15.03.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	16.03.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	22.03.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах.	Тренировка	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	23.03.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Зимнее спортивное ориентирование на лыжах. Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	Спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 59,5						

Модуль «Основы туризма»

1	29.03.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	Лекция	Спортивная площадка	Беседа/ опрос
2	30.03.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	5.04.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны.	Лекция	Спортивная площадка	Беседа/ опрос

				Страховка при пре- одолении препят- ствий			
4	6.04.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пер- есечённой местно- сти, по лесу и по до- рогам, по склонам различной крутизны. Страховка при пре- одолении препят- ствий			
5	12.04.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пер- есечённой местно- сти, по лесу и по до- рогам, по склонам различной крутизны. Страховка при пре- одолении препят- ствий	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	13.04.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания ту- ристских узлов: пря- мой, академический, брамшкотовый, бу- линь и их назначе- ние.	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
55	19.04.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника вязания ту- ристских узлов: пря- мой, академический, брамшкотовый, бу- линь и их назначение.	Тренировка	кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	20.04.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания и применение турист- ских узлов: провод- ник, проводник – восьмёрка, схваты- вающий, ткацкий, стремя, встречный	Лекция	кабинет	Беседа/ опрос
8	26.04.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника вязания и применение турист- ских узлов: провод- ник, проводник – восьмёрка, схваты- вающий, ткацкий, стремя, встречный			
9	27.04.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника вязания ту- ристских узлов: пря- мой, академический, брамшкотовый, бу- линь и их назначе- ние. Однодневный поход.	Тренировка	Поход	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

10	3.05.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Однодневный поход.	Лекция	Поход	Беседа/ опрос
11	4.05.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Однодневный поход.			
12	10.05.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1,5	Однодневный поход. Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	11.05.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	17.05.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	18.05.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	Тренировка	Спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	24.05.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	25.05.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Организация туристского быта, привалы и ночлег.	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	31.05.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	1.05.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках Техника и тактика пешего туризма	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	7.06.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника и тактика пешего туризма	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	8.06.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Техника и тактика пешего туризма	Лекция	Кабинет	Беседа/ опрос
22	14.06.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Техника и тактика пешего туризма	Тренировка	Кабинет	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
23	15.06.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
24	21.06.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Велотуризм.	Тренировка.	Работа на местности	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	22.06.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Велотуризм.	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
26	28.06.25	17-00-17-40 17-50-18-10	1.5	Велотуризм.	Тренировка	Работа на местности	Беседа/ опрос
27	29.06.25	16-00-16-40 16-50-17-30	2	Велотуризм.	Контрольные испытания.	Работа на местности	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 45,5						
	Всего: 140						