


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга**

**“СОГЛАСОВАНО”**

МО учителей технологий,  
ИЗО и физической культуры

31.08.2023 г., протокол № 2

Председатель МО:   
/ А.В. Шевцова /

**“ПРИНЯТО”**

педсовет от 31.08.2023 г.,

протокол № 1

**“УТВЕРЖДЕНО”**

31.08.2023 г. приказ № 254

Директор ГБОУ  
школы-интерната №31

  
/ А.А. Иванова /



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
«Спортивное ориентирование»**

для 8 «А» класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности для учащихся 8 «А» класса на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с ФГОС ООО с учетом проекта примерных АООП ООО обучающихся с нарушением слуха (вариант 1.2), разработанный Минпросвещения России (приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31.05.2021 № 287), с учетом образовательных потребностей глухих обучающихся.

### **Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения**

Реализация рабочей программы по внеурочной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ...

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Цель программы:** создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение элементарным основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

##### Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

##### Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте.
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

Учащиеся усвоят значение физической подготовки

Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2 года обучения**

при нагрузке в неделю **1 час** (34 часа в год)

<b>Год обучения</b>		<b>2-й год</b>	
<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы контроля</b>

1	Введение	1	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
	Техника безопасности	2	Беседа, опрос
3	Туристско-бытовые навыки юного туриста	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
4	Основы топографии	2	Наблюдение, зачёты, соревнования
5	Туристское и экскурсионное ориентирование	4	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	2	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Основы краеведения	2	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
8	Спортивно-оздоровительный туризм	3	Наблюдение, зачёты, соревнования
9	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	13	Зачёты, соревнования
10	Подведение итогов	1	Беседа, опрос
	<b>ИТОГО:</b>	34	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### 1. Введение

#### 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и

прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

### **2.1. Туристское снаряжение**

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

#### Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

### **2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

#### Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

### **2.3. Питание в походе**

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

#### Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

### 2.4. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

#### Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

## 3. Основы топографии

3.1. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

#### Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

## 4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

#### Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

#### 4.3. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

#### 5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

#### 5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу.

Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

#### Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1 Краеведческие объекты родного края**

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

### **6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.**

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

#### Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

#### Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**



Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

#### Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

#### 8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

#### Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

### **Материально-техническое обеспечение**

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал;(с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма)
- полигон для практических занятий на местности; (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово;Лемболов; Орехово; Лосево и т.д.)
- туристское снаряжение.

## **Система контроля результативности обучения**

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2 в программе).

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом.

## Информационные источники

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
4. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
5. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
7. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
8. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
9. О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
10. Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге" // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

## ЛИТЕРАТУРА

### для педагогов:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

**для обучающихся:**

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В календарно-тематическом планировании отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет резервного времени учителя (2 часа).

<b>I Четверть (8 часов)</b>						
№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий</b>	Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, УТС по спортивному ориентированию	Меры безопасности, правила поведения, поход.	1	5.09	
2.	История спортивного ориентирования	<i>Теория:</i> История спортивного ориентирования. Спортивная карта. Информация на карте. Масштаб карты. Способы определения расстояний на карте.	Личное, групповое, туристское снаряжение, укладка, рюкзак.	1	12.09	
3.	ОФП. Игры. Комплекс ОРУ	<i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	Выносливость, терпение, труд.	1	19.09	

4.	Специализация. Изображение рельефа. Символьное изображение легенд	<b>Теория:</b> Изображение рельефа на картах. Детали рельефа. Горизонтальные линии <b>Практика:</b> Символьное изображение легенд КП. Пиктограммы.	Завязывание узлов: прямой, проводник, восьмерка, булинь...	1	26.09	
5.	ОФП. Игры. Специальные беговые упражнения	<i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	Быстрота ,сила гибкость.	1	3.10	
6.	Специализация. Легенды КП.	<i>Теория :</i> Легенды КП. Упражнения с дидактическим материалом.	Азимут, азимутальный отрезок.	1	10.10	
7.	Специализация. Компас, его назначение.	<i>Теория:</i> Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и упражнения <i>Практика:</i> Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и упражнения..	Туризм, Россия , развитие.	1	17.10	

8.	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Гигиена спортсмена	<b>Практика:</b> Гигиена спортсмена. Соблюдение гигиенических основ физических упражнений - залог здорового образа жизни. Закаливание.	Утренняя зарядка, дневника самоконтроля .	1	24.10	
9.	Специализация. Игры и упражнения технического уровня ориентирования:	<i>Практика:</i> Игры и упражнения технического уровня ориентирования: «Нахождение КП по заданному азимуту и расстоянию», поиск КП по памяти. Прохождение дистанции за лидером				
<b>Итого:</b>				<b>8ч</b>		
<b>II четверть(8часов)</b>						
№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Изучить понятие- Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	Походная аптечка, отравления ядовитые.	1	7.11	

2.	Специализация Работа с картой.	<b>Теория:</b> Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении, в условиях закрытого помещения.	Ориентирование, потерялся.	1	14.11	
3.	Туризм. Узлы.	<b>Практика:</b> Узлы. Способы присоединения и связывания концов верёвки к опоре или объекту.	Пластичность, расслабления.	1	21.11	
4.	ОФП. Игры по ориентированию.	<i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	Быт, привал, ночлег, тент.	1	28.11	
5.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры</b>	Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах.	Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.	1	5.12	



6.	Туризм. Понятие о страховке.	<b>Практика:</b> Виды страховки. Страховочная система. Карабин.	Полоса препятствий, взаимопомощь, команда,	1	12.12	
7.	Специализация. Привязки к кп.	<b>Теория:</b> Выбор пути движения. «Заход» на КП. Привязки.	Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.	1	19.12	
8.	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	Изучить Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Чтение и изображение топографических знаков.	Населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительность.	1	26.12	.
<b>Итого:</b>				<b>8ч</b>		
<b>III Четверть (11 часов)</b>						
<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Характеристика учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Речевой материал</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки выполнения</b>	

		(основные виды учебной деятельности обучающихся)			План	Факт
1.	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий Туристско-бытовые навыки юного туриста.</b>	Установка палатки и размещение в ней вещей. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	Бивак, палатка, костер, дрова.	1	9.01	
2.	ОФП. Игры упражнения на растяжку.	<i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	Дыхание, пульс, ЧСС	1	16.01	
3.	Основы топографии и ориентирования	Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Изучить условия участие в соревнованиях по ориентированию.	Соревнования, чип, карта, старт, контрольный пункт, финиш.	1	23.01	
4.	Специализация. Контрольные задания игры на внимания.	<b>Практика:</b> : Контрольные задания для оценки уровня развития внимания, памяти, анкетирование по краеведению и экологии, медицине.	Оказание первой доврачебной помощи.	1	30.01	

5.	Краеведение и экология ОФП. Игры.	<i>Практика:</i> Мой город. Возникновение Санкт-Петербурга, его история, Героизм. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные	ЧСС. Дыхание, пульс,	1	6.02	
6.	Специализация. Выбор темпа и ритма движения по дистанции.	<i>Теория:</i> Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения.	Топография , спортивная карта.	1	13.02	
7.	Моделирование участия в соревнованиях по ориентированию в закрытых помещениях.	<i>Практика:</i> - участие в соревнованиях; - учебно-тренировочный поход; - экологическая тропа; - общественно-полезная работа;	Пешеходный туризм, канава, бурелом, траверс, брод.	1	20.02	
8.	ОФП. Игры. Специальные беговые упражнения	<i>Практика:</i> . Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	ЧСС. Дыхание, пульс,	1	27.02	
9.	Краеведение и экология. Растительный мир.	<b>Практика:</b> Растительный и животный мир Ленинградской области	Условные знаки.	1	6.03	.

10.	Специализация. Игры и упражнения	<i>Практика:</i> Игры и упражнения технического уровня ориентирования: «Нахождение КП по заданному азимуту и расстоянию», поиск КП по памяти. Прохождение дистанции за лидером.	Система , усы, карабины, самостраховка.	1	13.03	
11.	Основы топографии и ориентирования	Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Изучить условия участие в соревнованиях по ориентированию.	Соревнования, чип, карта, старт, контрольный пункт, финиш.	1	20.03	
<b>Итого:</b>				<b>11ч</b>		
<b>IV Четверть (6 часов)</b>						
№	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Кол-во часов	Сроки выполнения	
					План	Факт
1.	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий</b> <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Самоконтроль , врач , помогите.	1	3.04	

2.	ОФП. Игры. кроссы	<i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные.	Бивак, палатка, костер, дрова, обеззараживания	1	10.04	
3.	Специализация. Влияющие на выбор пути факторы.	<i>Практика:</i> Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения	Гидрография, растительный мир, животный мир.	1	17.04	
4.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры	Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах.	Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку.	1	24.04	
5.	Специализация. Упражнения с дидактическими материалами.	<b>Практика:</b> Упражнения на устойчивость и переключение внимания, развитие зрительной памяти, мышления, логики.	Масштаб, рельеф, карта.	1	15.05	
6.	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры .Туристское и экскурсионное ориентирование.</b>	Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. Ориентирование по местным предметам. Определение	Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. Азимут, карта, ориентиры	1	22.05	

		азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
7.	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Специализация. Упражнения с дидактическими материалами.	<b>Практика:</b> Приёмы массажа и самомассажа. Упражнения на устойчивость и переключение внимания, развитие зрительной памяти, мышления, логики.				
<b>Итого: 6ч</b>				<b>33ч</b>		
<b>Резервное время:</b>				1ч	9.05	
<b>Итого за год:</b>				<b>34ч</b>		

Лист коррекции программы

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		