

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Екатериновка
муниципального района Приволжский Самарской области**

РАССМОТРЕНА

руководитель ШМО учителей
естественно-научного цикла и
гуманитарных наук

Анисимова О.Н.

Протокол № 1 от 28 августа
2023 г.

ПРОВЕРЕНА

заместитель директора
поУВР

Тимина С.В.

25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор ГБОУ СОШ с.
Екатериновка

Измайлова Е.Н.

Приказ № 70/2 от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «**Спортивный ориентир**»

для обучающихся 5 класса

с. Екатериновка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный ориентир» в 5 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- ООП ООО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 70/2 от 31.08.2023 г.
- программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Рабочая программа «Спортивный ориентир» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам внеурочной деятельности, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Спортивное ориентирование является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом спортивное ориентирование не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Программа предусматривает деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка.

Цель программы: совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами спортивного ориентирования, развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формировать систему знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучить навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формировать банка данных о местах туристских маршрутов через ведение

записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитывать экологически грамотную, физически здоровую, нравственную личность, любящую и знающую свой край;
- вырабатывать организационные качества, умения вести себя в коллективе;

развивающие:

- развивать интерес к туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- формировать навыки туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.
- соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укреплять здоровье, соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиены тренировки;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку занимающихся;
- совершенствовать знания и умения, полученных на занятиях и соревнованиях, в на тренировках и в походах.

Предполагаемый результат

- сформированность навыков и умений, требующихся в походе.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить обучающимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы обучающиеся имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Приволжского района Самарской области». Важно, чтобы обучающиеся самостоятельно подготовили сообщения о выбранных местах в районе, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Программа изменена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Программа данного курса представляет систему занятий для детей в возрасте от 10 до 12 лет.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, семинар, ролевая игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Режим занятий:

1 год обучения -34 занятий (1 раза в неделю по 40 минут)

Виды деятельности: игровая, познавательная.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Начинать знакомство с ориентированием лучше с раннего возраста, так как маленькие дети быстрее и активнее впитывают новый, интересный, полезный для них материал.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе реализации программы по внеурочной деятельности «Спортивный ориентир» обучающиеся

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования. *Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности *Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- правила дорожного движения.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;

- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

- виды ориентирования

- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;

- влияние физических нагрузок на развитие организма;

- гигиена физических упражнений;

- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;

- составлять и соблюдать режим дня.

Медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение;

- состав медицинской аптечки;

- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;

- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном

коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;

- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику:

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. *Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование,;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;

- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Контрольные нормативы *Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

Должны уметь:

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному

ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;

действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня.

Краеведение

Должны знать:

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю села, области;
- музеи, экскурсионные объекты.

Должны уметь:

- рассказать об истории родного края.

Психологическая и морально-волевая подготовка *Должны знать:*

значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;

- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у

ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;

- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Топографическая подготовка *Должны знать:*

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

Должны уметь:

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Проверить результаты обучения позволяют результаты участия ребят в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивном ориентировании; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный ориентир»

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ 5 класс

№, п/п	Название раздела	Содержание раздела	Виды деятельности
5 класс – 34 часа			
1	Введение (1 час)	Цели и значение занятий спортивным ориентированием. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Правила гигиены туристов. Трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе.	Познавательная
2	Краеведение (3 часа)	Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы.	Туристско-краеведческая, досуговое общение, фотосъемка https://lesson.edu.ru/lesson/55f8046d-d6c7-4624-a02a-9188f15495e3?backUrl=%2F15%2F04
3	Топография (4 часа)	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.	Познавательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность, проектная деятельность https://lesson.edu.ru/lesson/55f8046d-d6c7-4624-a02a-9188f15495e3?backUrl=%2F15%2F04
4	Туристские узлы (5 часов)	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.	Познавательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность.

5	Спортивное туристическое многоборье (5 часов)	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Медико-санитарная подготовка. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом.	Познавательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность,
---	---	--	--

		Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.	игровая, спортивно-оздоровительная
6	Спортивное ориентирование (7 часов)	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.	Познавательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность, спортивно-оздоровительная
7	Туристическая стенгазета (2 часа)	Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.	Художественное творчество, туристско-краеведческая деятельность
8	Спортивные походы (5 часов)	Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; отчеты).	Спортивно-оздоровительная деятельность, походы, игровая деятельность.
9	Повторение		
Итого: за 5 класс 34 часа.			

Поурочное планирование внеурочной деятельности «Спортивный ориентир» для обучающихся 5классе

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Введение (1 час)			
1	Введение. Спортивно-краеведческий туризм. Техника безопасности туриста.	1	
2. Краеведение (3 часа)			
2	Природа родного края. Знакомство с картой Самарской области, Приволжского района.	1	https://lesson.edu.ru/lesson/55f8046d-d6c7-4624-a02a-9188f15495e3?backUrl=%2F15%2F04
3	Краеведческая работа в походе. Сбор краеведческого материала. Самарская область краеведческие маршруты.	1	https://yandex.ru/maps/11131/samara-oblast/?ll=50.344312%2C53.452934&z=8
4	Краеведческая работа в походе. Оформление краеведческого материала. Туристические маршруты по родному району.	1	https://yandex.ru/maps/geo/privolzhskiy_rayon/53001155/?ll=48.714744%2C52.950769&z=9
3. Топография (4 часа)			
5	Топографические карты и знаки. Топографическая съемка местности.	1	https://mapspro.org/приволжский_район_спутниковая_яндекс_карта_2.html
6	Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.	1	https://lesson.edu.ru/lesson/bcb64e3e-2e68-43eb-b12e-cc369263c5cb?backUrl=%2F20%2F05
7	Спортивный компас. Азимут.	1	
8	Ориентирование по местным предметам, рельефу	1	https://lesson.edu.ru/lesson/8ba66166-1499-482d-a3c1-a1f70bb24394?backUrl=%2F08%2F05
4. Туристские узлы (5 часов)			
9	Узлы и их применение в туризме. Виды узлов: прямой узел и проводник, двойной и австрийский проводник.	1	https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html

10	Виды узлов: восьмерка и стремя, прусик и булинь, встречный, штоковый, штык (практическая работа)	1	https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html
11	Виды узлов: простая удавка и карабинная удавка, схватывающий, академический и ткацкий узел, грейпвайн (практическая работа)	1	https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html
12	Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий	1	
13	Соревнование «Кто быстрее и ловчее!»	1	
5. Спортивное туристическое многоборье (5 часов)			
14	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1	

15	Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком	1	
16	Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа	1	
17	Подъем по склону по перилам спортивным способом.	1	
18	Подъем и спуск по судейским перилам со самостраховкой	1	
6. Спортивное ориентирование (7 часов)			
19	Гигиена спортсмена.	1	https://lesson.edu.ru/lesson/ac5bc2fc-7c53-40c2-a30c-011620f011a8?backUrl=%2F15%2F03
20	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	
21	Спортивное снаряжение	1	
22	Техника ориентирования. По природным объектам, по местных признакам	1	https://lesson.edu.ru/lesson/8ba66166-1499-482d-a3c1-a1f70bb24394?backUrl=%2F08%2F05
23	Измерение расстояний на местности. Игры на развитие глазомера.	1	https://lesson.edu.ru/lesson/e8719354-851d-469a-b653-e1a1cdd9bfe4?backUrl=%2F08%2F05
24	Приемы использования компаса. Устройство компаса. Его назначение.	1	
25	Технические приемы ориентирования. Физическая и техническая подготовка туриста.	1	
7. Туристическая стенгазета (2 часа)			
26	Техника безопасности туриста. Туристическая стенгазета	1	
27	Презентация первого номера стенгазеты.	1	
8. Спортивные походы (5 часа)			
28	Спортивный поход (поход выходного дня) Местные природные достопримечательности. Полезные ископаемые.	1	https://lesson.edu.ru/lesson/a6cc3126-48e0-4e9b-9b19-a72cad8ffc8d?backUrl=%2F15%2F03
29	Спортивный поход (поход выходного дня) Природные достопримечательности	1	https://lesson.edu.ru/lesson/a6cc3126-48e0-4e9b-9b19-a72cad8ffc8d?backUrl=%2F15%2F03

30	Спортивный поход (выход в природу)	1	
31	Спортивный поход (поход выходного дня)	1	
32	Спортивный поход (выход в природу)	1	
	9. Повторение (2 часа)		
33	Повторение. Туристические маршруты Самарской области, Приволжского района.	1	https://www.turportal63.ru/marshrut/
34	Резервный урок. Повторение	1	https://samaraforyou.ru/routes/privolzhskij/
	Итого: 34 часа		

**Материально
техническое обеспечение
для успешного
выполнения программы**

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» предполагает наличие укоманды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Список литературы:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
- 2.Программа внеурочной деятельности.
- 3.Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
 - 4.Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
 - 5.Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
 - 6.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
- 7.Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- 8.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2002 г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2015 г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2017 г.

4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2014 г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2016 г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2014 г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 2015 г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2014 г.
9. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2016 г.