

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Гимназия «Исток»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
От «23» мая 2025 года

Утверждаю
23.05.2025 г. Приказ № 258
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/С.В.Гулак/


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

ознакомительного уровня

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор - составитель:
Павлов Г.Ю., педагог дополнительного образования

Великий Новгород

2025 год

Оборот титула

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО  Баркалова Л.В.
Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»
23.05.2025

Сведения о внесении изменений в программу:
23.05.2025
Внесенные в программу
Изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № 5 от 23.05.2025

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1-2
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	10
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	10
2.2.3.	Формы аттестации	11
2.2.4.	Методическое обеспечение программы	11
2.2.5.	Список литературы для педагога	11
2.2.6.	Список литературы для обучающихся	11
3.	Приложение	12-14
	Приложение 1. Календарно - тематический план	12
	Приложение 2. План воспитательной работы	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Спортивный туризм» **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (с изменениями Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 17.03.2025);
 - Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
 - Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 N 06-545 "О направлении информации»;
- с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
 - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
 - ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 171 от «11 » апреля 2025г.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Развитие детско-юношеского туризма, краеведения и экскурсионной работы как комплексной учебно-воспитательной системы педагогически организованной деятельности не потеряло своего значения в новых социальных условиях, поскольку туристско-краеведческая деятельность сохранила направленность на всестороннее развитие личности и формирование здорового образа жизни.

Новизна состоит в том что, обучение по программе предполагает разнообразные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. В основу программы положены нормативные

требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по туризму отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она реализуется по разделам, помогающим эффективно подготовить учащихся к пешим походам и различным соревнованиям. Программа адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Программа адресована детям от 10 до 18 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений 12 - 20 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы:

Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 9 месяцев. Общая продолжительность обучения составляет 72 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Формы обучения и виды занятий:

Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы учащихся. Основная форма работы – групповая. Наряду с групповой формой занятий также осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные, походы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования потребности в непосредственном познании мира, физическое развитие детей и выработка у них потребности здорового образа жизни, экологическое воспитание, формирование у детей лидерских качеств, чувства взаимопомощи, способности работы в коллективе, через приобретение специальных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования.

Задачи:

Обучающие:

- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;
- обучение умениям и навыкам, необходимым для организации и проведения полевых работ, лагерей и экспедиций;
- овладение навыками содержательного досуга.

Развивающие:

- развитие познавательных способностей, приобретение необходимых умений и навыков для проведения научно-исследовательской работы;
- физическая подготовка учащихся;
- развитие инициативы и индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- участие в мероприятиях по охране природы и воспитание бережного отношения к природе и окружающему миру;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных,

духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

1.3. Содержание программы Учебный план

Наименование разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика
1. Пешеходный туризм.			
1.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3
1.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14
1.3. Техническая подготовка.	16	4	12
2. Спортивное ориентирование.			
2.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3
2.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14
2.3. Техническая подготовка.	16	7	9
Общее количество часов	72	17	55

Учебно-тематический план

Наименование разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1. Пешеходный туризм.				
1.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3	Наблюдение, опрос
1.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14	Наблюдение, соревнования
1.3. Техническая подготовка.	16	4	12	Наблюдение, соревнования
2. Спортивное ориентирование.				
2.1. Основы знаний. Техника безопасности.	5	2	3	Наблюдение, опрос
2.2. Общая и специальная физическая подготовка.	15	1	14	Наблюдение, соревнования
2.3. Техническая подготовка.	16	7	9	Наблюдение, соревнования
Общее количество часов	72	17	55	

Содержание.

Раздел 1. Пешеходный туризм.

Тема 1.1. Основы знаний. Техника безопасности (5 часов)

Теория (2 часа). Виды туризма, их различия и особенности, туристская терминология. Влияние туризма на укрепление здоровья и основные системы организма человека. Роль

туризма в познании окружающего мира. Туризм как способ изучения родного края. Место туризма в физической культуре человека. Пешеходный туризм, его принципиальные отличия от других видов туризма. Требования ТБ на тренировках, занятиях. Препятствия в пеших походах, способы их преодоления. Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода.

Практика (3 часа). Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила пользования. Узлы – названия, назначение, область и варианты применения, особенности и опасные недостатки. Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки.

Тема 1.2. Общая и специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория (1 часа). Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика (14 часов). Упражнение на развитие различных физических способностей.

На развитие выносливости: Длительный бег в зале на местности в ровном ритме 10-12 мин. Бег в страховочных системах в спокойном ритме 10-15 мин.

На развитие силовых способностей: Подтягивание на перекладине (варианты), отжимание в упоре лёжа от пола, скамейки, в положении «ноги выше рук». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц живота – на скамейке, в висе. Лазание по канату. Перетягивание каната.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки со скакалкой, опорные прыжки, упражнения с метание набивного мяча.

На развитие координационных способностей: Бег с изменением направления, челночный бег, подвижные игры. Эстафета по «кочкам», «маятником». Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Метание различных снарядов на точность. Спортивные игры.

На развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Упражнения для подвижности позвоночника. Акробатические упражнения. Растягивающие упражнения с помощью у гимнастической лестницы, на коврике, на гимнастических снарядах.

Тема 1.3. Техническая подготовка (16 часов)

Теория (4 часа). Техника безопасности с техническим снаряжением. Упражнения в помещении и на местности: создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами. Вязка туристических узлов.

Практика (12 часов). Упражнения в помещении и на местности: переправа через условные препятствия – «водные», «лощины», «овраги». Преодоление условных болот. Совершенствование ранее изученного материала.

Раздел 2. Спортивное ориентирование.

Тема 2.1. Основы знаний. Техника безопасности (5 часов)

Теория (2 часа). Ориентирование как отдельный вид спорта. Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги. Российские спортсмены, победители и участники международных соревнований. Обращение с компасом, обращение с картой. Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки. Легенды КП.

Практика (3 часа). Условные знаки: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни, скалы, искусственные объекты и сооружения, рельеф, сличение карты с местностью. Ориентирование в заданном направлении.

Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория (1 час). Правила техники безопасности при ориентировании на местности. Особенности передвижения по пересечённой местности.

Практика (14 часов). Физические упражнения.

На развитие выносливости: Бег в аэробной зоне. Длительный, равномерный бег в течение

6-20 мин. Эстафеты. Подвижные игры.

На развитие специальной выносливости: Переменные и интервальные тренировки на местности (с картой или без нее) с продолжительностью ускорений -3 - 5 мин.

На развитие силовых способностей: Максимальная сила: упражнения со значительными по весу отягощениями.

Статическая сила: укрепление мышц спины, лежа на коврике, лицом вниз.

Укрепление мышц живота лежа на спине, лежа на скамейке лицом вверх

На развитие скоростно-силовых способностей Разнообразные прыжковые (прыжки на одной, на двух, «многоскоки») и другие «специальные беговые упражнения», выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках.

На развитие координационных способностей: Техника «гладкого» бега: беговая осанка и работа рук, длина шага и частота шагов, постановка стопы и отталкивание, перемещение тела в опорной фазе, перемещение центра тяжести.

Эстафеты и игры с картами, компасом, с предметами и без них.

На развитие гибкости: Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра, упругие покачивания в глубоком выпаде, амплитудные упражнения – махи ногами у опоры продольные и поперечные, наклоны из положения стоя на скамейке, сидя на коврике с прямыми ногами. Упражнение «ящер». Гимнастические упражнения.

Тема 2.3. Техническая подготовка (16 часов)

Теория (7 часов). Упражнения в помещении и на местности: создание представления о спортивной карте, ориентирование карты на местности, передвижение с картой по местности под руководством - сопоставление объектов на карте и на местности.

Практика (9 часов). Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах: КП на каждом перекрестке/развилке, КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление движения, КП на дорогах, но вне перекрестков. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах: КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот, КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развилок), КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

1.4. Планируемые результаты

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- умение организовывать свою деятельность, соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях. Проявление активности совместной деятельности; - стремление к получению новых знаний; - ориентация на понимание успеха в деятельности; - подчинять свои желания сознательно поставленной цели; - формирование основ социально – ценных личностных и нравственных	- проявление ответственности и самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; -самостоятельность в приобретении новых знаний.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

	качеств: трудолюбие, организованность, любознательность, потребность помогать другим, добросовестное отношение к делу.		
Метапредметные	- умение анализировать, сравнивать, систематизировать; - умение ориентироваться в потоке учебной информации, осмысливать и усваивать ее; - умение принимать и выполнять поставленную задачу; - умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; - умение понимать и использовать информацию, представленную в различных формах; - положительное отношение к учению; - умение слушать и понимать педагога и своих товарищей; - умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.	- умение подобрать необходимые средства достижения; - умение вести диалог; - умение оценить качество результата своей деятельности.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.
Предметные	Знать правила техники безопасности во время походов, экскурсий, проведения спортивных соревнований по туризму и ориентированию; знать опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода; правила, виды соревнований, ранги; вязать туристические узлы; работать с туристическим инвентарём; читать карту, ориентироваться в заданном направлении; переправляться через условные препятствия; разбивать туристический лагерь.	- умение работать с картами, схемами, планами; - участие в походах, городских туристических слетах, возможно участие в других соревнованиях на разном уровне	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2025	31.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы

Лекционный материал представлен

теорией о развитии туристического движения в России.

Дидактический материал представлен комплектом плакатов:

- оказание первой медицинской помощи;
- определение местонахождения на местности;
- карты местности.

Материально-техническое обеспечение:

Перечень средств обучения и воспитания

Наименование оборудования	Количество оборудования
Топор туристический	3
Каска туристическая	12
Карабины туристические, байонетные	60
Система страховочная раздельная	12
Спусковое устройство Восьмёрка с креплением	12
Жумар правый	8
Жумар левый	2
Пантин правый	8

Пантин левый	6
Веревка 10 мм	400 м

Кабинет для проведения теоретических занятий практические занятия Спортивный зал, спортивная площадка.

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит через участие в городских и иных соревнованиях, конкурсах, туристических слётах, проведение мониторинга.

Формы текущего контроля – наблюдение, беседа.

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- соревнования по туризму и спортивному ориентированию;
- выполнение контрольных упражнений;

2.2.4. Методическое обеспечение программы

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, обсуждение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

2.2.5. Список литературы для педагога

1. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов», МО РФ, 1996г.
2. С. Болдырев, В Жмуров, Е Косарев «Сложные туристские походы» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. М. Русанов, Ф. Кропф. «Поисково-спасательные работы» - М.: Мол. гвардия, 1993.
4. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. В. Борилкевич, А. Зорин, Б.Михайлов, А. Ширинян «Беговая подготовка ориентировщиков» Университет - С-Пб, 1994.
6. А.В. Иванов, А.А. Ширинян «Сборник упражнений по спортивному ориентированию» - С-Пб, 2005.

2.2.6. Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. Э. Изоп «Игры на площадке и на местности» - М.: Учпедгиз 1959.
2. Огородников Б.И." Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО» - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. А. Ширинян «Ориентирование для непрофессионалов» - С-Пб, 2005

3. Приложение

Приложение 1

Календарно - тематический план

№	Месяц	Тема	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.		Требования ТБ на тренировках, занятиях	Инструктаж	1	Каб. № 1215	Зачет
2.		Туризм как способ изучения родного края.	Беседа	1	Каб. № 1215	Опрос
3.		Личное и групповое снаряжение	Практикум	1	Каб. № 1215	Опрос
4.		Узлы – названия, назначение, область и варианты применения	Практикум	1	Каб. № 1215	Опрос
5.		Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки	Практикум	1	Пришкольный участок	Практическая работа
6.		Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Беседа	1	Спортзал	Опрос
7.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
8.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
9.		Упражнения на развитие выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
10.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
11.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
12.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
13.		Упражнения на развитие выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
14.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
15.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
16.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
17.		Упражнения на развитие выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
18.		Упражнения на развитие	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение

		скоростно-силовых способностей				
19.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
20.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
21.		Техника безопасности с техническим снаряжением	Инструктаж	1	Каб. № 1215	Зачет
22.		Создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами	Практикум	3	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
23.		Вязка узлов	Практикум	2	Каб. № 1215	Соревнования
24.		Преодоление условных препятствий: «водные»	Тренировка	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
25.		Преодоление условных препятствий: «лощины»	Тренировка	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
26.		Преодоление условных препятствий: «овраги»	Тренировка	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
27.		Преодоление условных препятствий: «болото»	Тренировка	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
28.		Траверсирование	Тренировка	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
29.		Ориентирование как отдельный вид спорта	Беседа	1	Каб. № 1215	Опрос
30.		Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги	Беседа	1	Каб. № 1215	Опрос
31.		Обращение с компасом, обращение с картой	Практикум	1	Пришкольный участок	Опрос
32.		Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы отметки	Практикум	1	Каб. № 1215	Опрос
33.		Условные знаки	Практикум	1	Каб. № 1215	Викторина
34.		Правила техники безопасности при ориентировании на местности	Инструктаж	1	Каб. № 1215	Зачет
35.		Упражнения на развитие специальной выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
36.		Упражнения на развитие силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
37.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
38.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
39.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение

40.		Упражнения на развитие специальной выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
41.		Упражнения на развитие силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
42.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
43.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
44.		Упражнения на развитие гибкости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
45.		Упражнения на развитие специальной выносливости	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
46.		Упражнения на развитие силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
47.		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
48.		Упражнения на развитие координационных способностей	Тренировка	1	Спортзал	Наблюдение
49.		Создание представления о спортивной карте	Практикум	2	Каб. № 1215	Опрос
50.		Ориентирование карты на местности	Практикум	2	Пришкольный участок	Инд. задания
51.		Передвижение с картой по местности под руководством	Практикум	2	Пришкольный участок	Наблюдение
52.		Сопоставление объектов на карте и на местности	Практикум	2	Пришкольный участок	Инд. задания
53.		Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах	Тренировка	2	Пришкольный участок	Соревнования
54.		Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50	Сам. работа	2	Спортзал	Наблюдение
55.		Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона	Практикум	2	Спортзал, пришкольный участок	Соревнования
56.		Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах	Практикум	2	Пришкольный участок	Соревнования

Приложение 2

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы

№п/	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения
-----	----------------------	-------	------------------

п		проведения	
1	Участие в городских, областных и иных соревнованиях по спортивному туризму	В течении года	Соревнования
2	Семинар-практикум для учащихся и учителей Великого Новгорода по спортивному туризму	Сентябрь 2025	Обучающий семинар
3	Тренировочные сборы	Октябрь 2025 Март 2026	Тренировки, соревнования
4	Открытие летнего сезона	Апрель 2026	Тренировочные сборы в природной среде
5	Чемпионат Новгородской области по спортивному туризму	Май 2026	Соревнования