**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9 имени П.А. Столыпина города Балашова Саратовской области»**

**«Согласовано» «Утверждаю»**

Зам. директора МОУ СОШ № 9 Директор МОУ СОШ №9

\_\_\_\_\_ Макаров Р.П. \_\_\_\_\_ А.Г.Рыжков

Приказ № **\_\_\_\_**

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Рабочая программа**

**на кружок**

**по спортивному ориентированию**

на 2017 – 2018 учебный год

Программу составила Кособрюхова Марина Александровна

Количество часов: 6 часов в неделю.

г. Балашов

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **тема занятий** | **продолжительность** | **дата** |
| 1. | Организационное занятие: беседа о туризме, о работе кружка и станции юных туристов, о значении туризма для человека. Анкетирование кружковцев. | 2,5 часа |  |
| 2. | Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. | 2,5 часа |  |
| 3. | Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты. | 2,5 часа |  |
| 4. | Условные топографические знаки.  Устройство компаса. | 2,5часа |  |
| 5. | Техника безопасности в походе. | 2,5часа |  |
| 6. | Поход в лес. | 6 часов |  |
| 7. | Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. | 2,5 часа |  |
| 8. | Азимут на объект. Ориентирование спортивной карты. | 2,5 часа |  |
| 9. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 10. | Закрепление темы «топознаки и масштаб карты». | 2,5 часа |  |
| 11. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 12. | Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам. | 2,5 часа |  |
| 13. | Поход в лес. | 6 часов |  |
| 14. | Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром. | 2,5 часа |  |
| 15. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 16. | Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев. | 6 часа |  |
| 17. | Климат, растительный и животный мир родного края. Техника безопасности на период замерзания рек и озёр. | 2,5 часа |  |
| 18. | Поход в лес. | 6 часов |  |
| 19. | Экскурсия в городской краеведческий музей в зал «живой природы». | 4 часа |  |
| 20. | Реки, озёра, полезные ископаемые нашего края. | 2,5 часа |  |
| 21. | Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений, простудных заболеваний. | 2,5 часа |  |
| 22. | Гигиена туриста. Походная мед.аптечка. | 2,5 часа |  |
| 23. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 24. | Поход в лес. | 6 часа |  |
| 25. | Техника безопасности в лыжных походах.  Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 26. | Первая медицинская помощь при отравлении, переломах, вывихе, кровотечении, обморожении, ожоге, укусе змеи. | 2,5 часа |  |
| 27. | Экскурсия в краеведческий музей. | 4 часа |  |
| 28. | История развития края и города до 1917 года. | 2,5 часа |  |
| 29. | Охрана исторических памятников и природы. | 2,5 часа |  |
| 30. | Лыжный поход. | 6 часа |  |
| 31. | Старые улицы города. Экскурсия. | 4 часа |  |
| 32. | Краеведческая викторина «Край в котором мы живём». | 2,5 часа |  |
| 33. | Лыжный поход. | 4 часа |  |
| 34. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 35. | Правила организации и проведения туристических походов. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхоза,краеведа,и других ответственных лиц. | 2,5 часа |  |
| 36. | Личное и групповое снаряжение. Ремнабор. Укладка рюкзака. | 2,5 часа |  |
| 37. | Культура поведения туристов и их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. | 2,5 часа |  |
| 38. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 39. | Типы костров. Костровое оборудования. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. | 2,5 часа |  |
| 40. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 41. | Режим дня в походе. Питание в походе, подбор и хранение продуктов, составление меню. | 2,5 часа |  |
| 42. | Экскурсия на р.Хопёр «Ледоход на реке» | 4 часа |  |
| 43. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 44. | Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха, обязанности ведущего и замыкающего, нормы переходов. Обеспечение безопасности в походе. | 2,5 часа |  |
| 45. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 46. | Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий. | 2,5 часа |  |
| 47. | Техника вязания туристических узлов: прямой, академический, брам-шкотовый, булинь, проводник, проводник-восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный и их назначение. | 2,5 часа |  |
| 48. | Виды палаток. Установка и снятие палатки. Поход в лес. | 2,5 часа |  |
| 49. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |
| 50. | Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма»(полоса препятствий) | 6 часа |  |
| 51. | Повторение топознаков. Чтение карты. | 2,5 часа |  |
| 52. | Спортивное ориентирование на местности. Измерительные работы в походе: высота объекта, расстояние до недоступного объекта азимут на объект, крутизна склона. | 6 часов |  |
| 53. | Занятие в спортивном зале(ОФП, игры, преодоление полосы препятствий) | 2,5 часа |  |