АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»

Согласовано
Зам. руководителя по ВР
Д.А.Арефьев _____
«17» августа 2023г.

Утверждаю:
Руководитель Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ 150-ос от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования «Школа выживания»
для обучающихся 5-11 классов

педагога дополнительного образования высшей кв. категории
Курбатова Игоря Леонидовича

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа выживания» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Рабочая программа составлена на основе модифицированной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Школа выживания», предназначенной для дополнительного образования основам туризма и ориентирования учащихся Удмуртского кадетского корпуса.

Программа составлена с учетом особенностей образовательного процесса в Удмуртском кадетском корпусе, в котором обучаются мальчики из разных населенных пунктов Удмуртии и других субъектов РФ, интернатного проживания части кадет, режима дня с пребыванием городских учащихся в образовательном учреждении в течение всего дня.

Направленность программы: туристско-краеведческая, внепредметная.

Срок реализации – 1 год.

Программа рассчитана на 340 часов в год. Занятия по данной программе проводятся 5 раз в неделю: 2 раза по 2 часа занятия по теории и практике туризма и ориентирования и одно занятие 2 часа – учебно-тренировочная дистанция, 2 занятия по 2 часа – общефизическая подготовка. При благоприятных условиях (светлое время и отсутствие сильного дождя, мороза, шквального ветра) занятия проводятся на открытом воздухе. Занятия проводятся на стадионе, в лесном массиве, в спортивном зале, в классе.

Актуальность программы в том, что в ходе занятий у обучающегося формируются экологически безопасные способы существования в природной среде на основе практических действий, обучение направлено на применение здоровьесберегающих технологий.

Цель программы: Базовая подготовка детей к участию в составе сборных команд Удмуртского кадетского корпуса в многодневных соревнованиях кадетских корпусов туристско-краеведческой и военно-прикладной направленности, в том числе с проживанием в полевых условиях.

Задачи: Сформировать базовые умения и навыки безопасного поведения и проживания в условиях природной среды, здорового образа жизни. Обучить начальным навыкам туризма и ориентирования, прохождения дистанций спортивного туризма и спортивного ориентирования. Сформировать навыки командного взаимодействия.

Состав группы, согласно рекомендуемым нормативам СанПиН и типовых программ дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности – 12-15 детей. Возраст детей – 11-18 лет, группа разновозрастная.

При проведении занятий по данной программе используется практико-ориентированное обучение с дифференцированным подходом как к образовательному результату каждого обучающегося, так и к уровню деятельности каждого ребенка в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей обучающегося, условий проведения занятий, педагогических целей каждого конкретного задания и занятия в целом. На занятиях преобладает групповое обучение с отдельными элементами фронтального и индивидуального. На каждом занятии выполняются практические задания либо по отдельным вопросам, либо в виде практикума.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина,

социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей экологического воспитания: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка

на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении

задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности,

давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности собой, самодисциплины, устойчивого поведения

Предметные

К концу года обучающиеся

Узнают:

- правила охраны труда и техники безопасности при проведении занятий в различных условиях;
- действия в условиях аварийных ситуаций (потеря ориентировки, травма);
- основные правила отбора и подготовки личного снаряжения для походов выходного дня и дистанций спортивного туризма;
- основные топографические знаки и знаки спортивных карт;
- понятие аварийного азимута, границ полигона;
- понятие самостраховки и страховки;
- понятие направления, стороны горизонта;
- правила спортивных и народных игр;
- наиболее распространенные лекарственные, съедобные и ядовитые растения своей местности

Научатся:

- соблюдать правила охраны труда и техники безопасности;
- правильно одеться на тренировку, на дистанцию и в поход;
- подобрать снаряжение для похода выходного дня и для прохождения дистанции спортивного туризма;
- определять стороны света;
- ориентировать карту по местным предметам;
- вязать основные узлы (схватывающий, прямой, булинь, проводник);
- сушить одежду и обувь в помещении и у костра;
- проходить этапы полосы препятствий с элементами туризма и дистанций спортивного туризма;
- различать основные породы деревьев своей местности;
- выполнять упражнения разминки, упражнения на развитие силы, ловкости, координации, выносливости, быстроты реакции;
- пробегать в заданном темпе дистанции кросса;
- уметь играть в спортивные и народные игры;
- проходить простые дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Получат возможность:

узнать:

- особенности природы Удмуртии;
- правила проведения спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию на уровне города и республики, в походах различной сложности.

На занятиях по программе применяется безоценочная система.

Определение результатов обучения проводится в ходе итоговых и зачетных занятий, выполнения практических заданий, ПВД и соревнований.

Содержание занятий

Раздел	Тема	Изучаемые вопросы	
		теория	Практика
Школа выживания Основы туризма и ориентирования	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Знакомство с программой обучения. Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по основам туризма и ориентирования	Повторение правил поведения на занятиях по основам туризма и ориентирования
	Основы туристской подготовки	Особенности пешеходного туризма. Организация переправ. Способы самостраховки и страховки. Планирование похода выходного дня	Подбор личного и группового снаряжения для похода выходного дня. Отработка навыков организации переправ, самостраховки, командной страховки. Применение узлов для организации бивака. Планирование похода выходного дня по заданной теме
	Основы топографии и ориентирования	Ориентирование по карте. Ориентирование по сторонам горизонта. Знаки топографических и спортивных карт	Движение по легенде. Составление легенды движения. Определение азимута. Аварийный азимут. Ориентирование карты по местным предметам и азимуту. Определение тормозных и промежуточных ориентиров. Определение расстояний и направлений по карте и на местности. Выбор способов ориентирования
	Основы безопасности в природной среде	Опасности в природной среде. Опасные природные явления нашей местности	Действия в случае потери ориентировки, в случае получения травмы. Профилактика травматизма и заболеваемости. Профилактика инфицирования иксодовыми клещами
	Окружающий мир	Экология леса. Речная система. Болото	Распознавание деревьев, кустарников, трав, птиц у кормушек. Чтение следов в лесу
	Участие в соревнованиях и слетах	Постановка цели и задач участия в соревнованиях, знакомство с положением и условиями	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, «Школа безопасности», туристских слетах
	Походы выходного дня	Как можно изучать краеведение	Походы краеведческой тематики, выполнение общественно-полезной работы
ОФП и СПФ	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Структура физической подготовки туриста. Инструктаж по ОТ и ТБ	Планирование результатов физической подготовки на конец года

ОФП и СПФ	Разминки и развивающие упражнения	Вида разминок. Правила проведения разминки. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции, координации, силы, выносливости. Комбинированные упражнения	Выполнение упражнений разминки, беговых, силовых упражнений, упражнений на развитие выносливости. Кувырки, перекаты. Выполнение комбинированных упражнений
	Кроссовая подготовка	Элементы техники кроссового бега	Кросс 800 м, 1, 2, 3 км, кроссовая дистанция с элементами туристской полосы препятствий и ориентирования, кроссовая дистанция с участками бега в различном темпе
	Командные игры	Народные игры. Походная игротека	Тактика и техника командных игр (игры на формирование скоростных качеств, игры с мячом, игры на командное взаимодействие). Проведение командных игр с различными вариантами правил.
Учебно-тренировочные походы и дистанции	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	Особенности практических занятий в природной среде. Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении бивачных работ	Выработка правил проведения занятий в природной среде.
	Туристский практикум	Личное и групповое снаряжение в походе выходного дня. Бивачные работы в пешем походе. Меню похода выходного дня	Подбор и ремонт личного и группового снаряжения. Бивачные работы. Приготовление блюд туристской кухни на костре. Туристские узлы (прямой, булинь, стремя, удавка, шкотовый, схватывающий, проводник, восьмерка-проводник, австрийский проводник)
	Дистанции спортивного туризма и спортивного ориентирования	Планирование действий на дистанции. Анализ результатов дистанции	Туристская полоса препятствий. Элементы дистанций спортивного туризма. Спуск по перилам с организацией перил. Подъем по перилам. Переправа по бревну с перилами с организацией перил. Навесная переправа. Ориентирование на обозначенном маршруте, маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, занимательное ориентирование, комбинированные дистанции

Итоговая	Подведение итогов года	Какие результаты достигнуты каждым обучающимся	Игровая программа с элементами туристской подготовки. Тестирование по ОФП и СПФ.
	Планирование летней практики	Детальное планирование летних занятий	Уточнение личных планов участия в летней программе

Учебно-тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов	Форма контроля
1	Школа выживания Основы туризма и ориентирования	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование
		Основы туристской подготовки	24	Практикум
		Основы топографии и ориентирования	24	Выполнение практических заданий
		Основы безопасности в природной среде	8	Выполнение практических заданий
		Окружающий мир	8	Выполнение практических заданий
		Участие в соревнованиях и слетах	44	Отчет о соревнованиях
		Походы выходного дня	24	Отчет в объединении
	Итого по разделу		***134***	
2	ОФП и СФП	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование
		Разминки и развивающие упражнения	64	Выполнение практических заданий
		Кроссовая подготовка	34	Зачет
		Командные игры	32	Выполнение практических заданий
	Итого по разделу		***132***	
3	Учебно-тренировочные походы и дистанции	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2	Собеседование
		Туристский практикум	24	Выполнение практических заданий
		Дистанции спортивного туризма и ориентирования	40	Анализ итогов участия в дистанции
	Итого по разделу		***66***	
4	Итоговый	Итоговая	8	Собеседование Контрольные старты
		ИТОГО:	**340**	

Календарно-тематический план

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	2
2	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
3	Основы туристской подготовки	2
4	Вводная. Охрана труда и техника безопасности	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
5	Вводная. Охрана труда и техника безопасности в походах и на дистанциях	2
6	Основы туристской подготовки	2
7	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
8	Основы туристской подготовки	2
	Разминки и развивающие упражнения	1
9	Кроссовая подготовка	1
10	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
11	Основы туристской подготовки	2
	Кроссовая подготовка	1
12	Разминки и развивающие упражнения	1
13	Основы туристской подготовки	2
14	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
15	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
16	Основы туристской подготовки	2
17	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
18	Участие в соревнованиях и слетах	2
19	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
20	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
21	Участие в соревнованиях и слетах	2
22	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
23	Основы топографии и ориентирования	2
24	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
25	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
26	Участие в соревнованиях и слетах	2
27	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
28	Основы топографии и ориентирования	2
29	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
30	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
31	Участие в соревнованиях и слетах	2
32	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
33	Походы выходного дня	2
34	Разминки и развивающие упражнения	1

	Командные игры	1
35	Туристский практикум	2
36	Основы топографии и ориентирования	2
37	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
38	Походы выходного дня	2
39	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
40	Туристский практикум	2
41	Участие в соревнованиях и слетах	2
42	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
43	Походы выходного дня	2
44	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
45	Туристский практикум	2
46	Основы топографии и ориентирования	2
47	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
48	Походы выходного дня	2
49	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
50	Туристский практикум	2
51	Основы топографии и ориентирования	2
52	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
53	Походы выходного дня	2
54	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
55	Туристский практикум	2
56	Основы туристской подготовки	2
57	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
58	Походы выходного дня	2
59	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
60	Туристский практикум	2
61	Основы туристской подготовки	2
62	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
63	Походы выходного дня	2
64	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
65	Туристский практикум	2
66	Основы туристской подготовки	2
67	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
68	Походы выходного дня	2
69	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1

70	Туристский практикум	2
71	Основы туристской подготовки	2
72	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
73	Участие в соревнованиях и слетах	2
74	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
75	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
76	Основы топографии и ориентирования	2
77	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
78	Участие в соревнованиях и слетах	2
79	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
80	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
81	Основы топографии и ориентирования	2
82	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
83	Участие в соревнованиях и слетах	2
84	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
85	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
86	Участие в соревнованиях и слетах	2
87	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
88	Походы выходного дня	2
89	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
90	Туристский практикум	2
91	Окружающий мир	2
92	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
93	Походы выходного дня	2
94	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
95	Туристский практикум	2
96	Окружающий мир	2
97	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
98	Походы выходного дня	2
99	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
100	Туристский практикум	2
101	Основы туристской подготовки	2
102	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
103	Основы туристской подготовки	2
104	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1

105	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
106	Участие в соревнованиях и слетах	2
107	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
108	Участие в соревнованиях и слетах	2
109	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
110	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
111	Участие в соревнованиях и слетах	2
112	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
113	Окружающий мир	2
114	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
115	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
116	Участие в соревнованиях и слетах	2
117	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
118	Окружающий мир	2
119	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
120	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
121	Участие в соревнованиях и слетах	2
122	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
123	Основы безопасности в природной среде	2
124	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
125	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
126	Основы топографии и ориентирования	2
127	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
128	Основы топографии и ориентирования	2
129	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
130	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
131	Основы топографии и ориентирования	2
132	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
133	Основы топографии и ориентирования	2
134	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
135	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
136	Основы безопасности в природной среде	2
137	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
138	Основы безопасности в природной среде	2
139	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1

140	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
141	Основы безопасности в природной среде	2
142	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
143	Участие в соревнованиях и слетах	2
144	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
145	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
146	Участие в соревнованиях и слетах	2
147	Разминки и развивающие упражнения	1
	Командные игры	1
148	Участие в соревнованиях и слетах	2
149	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
150	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
151	Участие в соревнованиях и слетах	2
152	Кроссовая подготовка	1
	Разминки и развивающие упражнения	1
153	Участие в соревнованиях и слетах	2
154	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
155	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
156	Участие в соревнованиях и слетах	2
157	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
158	Походы выходного дня	2
159	Командные игры	1
	Кроссовая подготовка	1
160	Туристский практикум	2
161	Участие в соревнованиях и слетах	2
162	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
163	Участие в соревнованиях и слетах	2
164	Кроссовая подготовка	1
	Командные игры	1
165	Дистанции спортивного туризма и ориентирования	2
166	Разминки и развивающие упражнения	1
	Кроссовая подготовка	1
167	Подведение итогов года	2
168	Подведение итогов года	2
169	Подведение итогов года	2
170	Планирование летней практики	2

Список литературы для педагога и учащихся:

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке: Книга по спортивному ориентированию: Пер. со швед./Предисл. И послесл. А.Н. Кирчо. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Москва, 2002.
3. Курилова В.И. Туризм. М.1982.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ижевск, 2000.
5. Энциклопедический словарь юного географа – краеведа. Сост. Г. В. Карпов.-М.: Педагогика, 1981.
6. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь – М.: Эксмо, 2007.
7. Ильин А. А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
8. Чеурин Г. С. Самоспасение без снаряжения. – М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2002
9. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. – 3-е изд., с изм. и доп. – М.: Профиздат, 1985.

Лист результата проверки рабочей программы
по курсу внепредметной направленности

Учебный год _____
Название курса_____
Отделение (отделения)_____
Преподаватель (преподаватели): _____
Эксперт: _____

Критерии	Отметки и замечания эксперта
Титульный лист	
- соответствует Положению о рабочей программе	
1. Пояснительная записка	
1. Нормативные документы, на основе которых разработана программа	
2. Направленность курса в системе внеурочной деятельности или дополнительного образования;	
3. Срок реализации программы, возраст детей (или класс), для которых предназначена программа	
4. Актуальность курса, практическая значимость	
5. Цель и задачи (обучающие, воспитательные, развивающие));	
6. Количество часов в год	
2. Планируемые результаты освоения программы курса (на год)	
- в соответствии требованиями ФГОС - грамотно составлены, отражают конкретные планируемые результаты	
3. Особенности оценки достижений планируемых результатов	
- форма (вид, способы) представления итоговых результатов освоения курса;	
- критерии оценки успешности курса в зависимости от года обучения;	
- критерии оценивания;	
- перечень мероприятий (олимпиад, конкурсов, конференций и т.д.), в которых планируется участие обучающихся в период освоения курса (для курса).	
5. Содержание курса (на год)	
- включает название раздела, необходимое количество часов для его изучения; краткое содержание учебной темы (для предмета – соответствие стандарту)	
6. Тематическое планирование (на класс)	

- перечень и название раздела курса;	
- необходимое количество часов для изучения раздела;	
-контрольные, практические и лабораторные работы, творческие и практические задания, экскурсии и другие формы занятий, используемые при обучении;	
7. Календарно-тематическое планирование (на класс)	
- перечень разделов, тем уроков соответствует тематическому планированию и содержанию	
8. Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса должно содержать:	
- используемый учителем учебно-методический комплекс (УМК) с обязательным указанием учебника и учебных пособий для учащихся.	
- перечень электронных образовательных ресурсов; - перечень обучающих справочно-информационных, контролирующих и прочих компьютерных программ, используемых в образовательном процессе	
- дополнительная литература для учителя и учащихся;	
9. Приложения	
- темы проектов	
- КИМ	
- лист изменений и дополнений к рабочей программе	