Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

Начало учебного года	07 сентября 2026 г.	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Учебные периоды	1 период: 07 сентября – 27 декабря 2026г. 2 период: 11 января – 30 мая 2027 г.	
Количество учебных часов в год Количество учебных часов в неделю	144 часа	Количество учебных часов в год Количество учебных часов в неделю
	4 часа	
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут	
Праздничные дни в течение учебного года	04 ноября- День народного единства 31 декабря-10 января – Новогодние каникулы 23 февраля-День Защитника Отечества 08 марта- Международный женский день 01 мая- День весны и труда 09мая-День Победы	
Промежуточная аттестация	Начальный контроль: 10-15 сентября	
Окончание учебного года	30 мая 2027 г.	

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. Час.	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	8.09	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Составление плана работы кружка на год.	Беседа, опрос, зачет.
2		10.09	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. *Практические работы в помещении:* установка палатки.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3		15.09	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. *Практические работы в помещении:* установка палатки.	Беседа, тестирование, написание работ,
4		17.09	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Организация привалов и ночлегов.	Тестирование, опрос, зачет
5		22.09	15-00 –	Теор. Практика	2	Типы костров и их	Ролевые

			16-40			назначение.	игры, написание работ
6		24.09	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практическая работа на местности.	Зачет
7		29.09	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Установка и снятие бивака.	Беседа, опрос, зачет.
8	октябрь	6.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Питание в туристском походе.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
9		8.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Организация питания. Практические работы.	Беседа, тестирование, написание работ,
10		13.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Туристские должности в походе.	Тестирование, опрос, зачет
11		15.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практическая работа. Выполнение обязанностей по должностям.	Ролевые игры, написание работ
12		20.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Техника и тактика туристских походов.	Зачет
13		22.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практические работы. Упражнения по преодолению склонов.	Беседа, опрос, зачет.
14		27.10	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практические работы. Упражнения по преодолению склонов.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
15		29.10	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	Беседа, тестирование, написание работ,
16	ноябрь	3.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Движение группы по пересеченной местности.	Тестирование, опрос, зачет
17		5.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Определение цели и района путешествия.	Ролевые игры, написание работ
18		10.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы. Подготовка группового и личного снаряжения.	Беседа, опрос, зачет.
19		12.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Понятие и значение топографии.	Тестирование, игра по станциям

							, опрос.
20		17.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Топографические знаки; рельеф, растительность, исск. сооружения).	Беседа, тестирование, написание работ,
21		19.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности. Распознавание топознаков.	Тестирование, опрос, зачет
22		24.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивная карта. Практическая работа - условные знаки карт.	Ролевые игры, написание работ
23		26.11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практическая работа - условные знаки карт.	Зачет
24	декабрь	1.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Ориентирование с помощью спортивной карты.	Беседа, опрос, зачет.
25		3.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Ориентирование с компасом, типы и устройство.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
26		8.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы. Определение основных направлений с компасом.	Беседа, тестирование, написание работ,
27		10.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Способы ориентирования. Практическая работа: упражнения по ориентированию.	Тестирование, опрос, зачет
28		15.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Определение сторон горизонта.	Ролевые игры, написание работ
29		17.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Особенности растительного и животного мира Марий Эл. Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Марий Эл.	беседа
30		22.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: ознакомление с природой Марий Эл.	беседа
31		24.12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Марий Эл.	беседа
32	январь	12.01	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Особенности растительного и животного мира Марий Эл. Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений.	беседа
33		14.01	15-00 –	Теор. практика	2	Практические работы на	зачет

			16-40			местности: ознакомление с природой (крупными реками) Марий Эл.	
34		19.01	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	Беседа, опрос, зачет.
35		21.01	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
36		26.01	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения. *Практические работы в помещении:* наложение повязок.	Беседа, тестирование, написание работ,
37		28.01	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы в помещении: наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	Тестирование, опрос, зачет
38	февраль	2.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.	Беседа, опрос, зачет.
39		4.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
40		9.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Беседа, тестирование, написание работ,
41		11.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Тестирование, опрос, зачет
42		16.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Беседа, опрос, зачет.
43		18.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции..	Тестирование, игра по станциям

							, опрос.
44		22.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Беседа, тестирование, написание работ,
45		25.02	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, опрос, зачет
46	март	2.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Беседа, опрос, зачет.
47		4.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
48		9.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, опрос, зачет
49		11.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
50		16.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
51		18.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
52		23.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
53		25.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
54		30.03	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
55	апрель	1.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
56		6.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
57		8.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
58		13.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
59		15.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
60		17.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
61		20.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	наблюдение
62		22.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
63		27.04	15-00 –	Теор. практика	2	Практические работы на	наблюде

			16-40			местности: тренировочные кросс-походы на местности.	ние
64		29.04	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
65	май	4.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
66		6.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	зачет
67		11.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	наблюдение
68		13.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	наблюдение
69		18.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	тестирование
70		20.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	опрос
71		25.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	опрос
72		27.05	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	тестирование