

Министерство образования Белгородской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2023 г. № 223

**Рабочая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Волошин Юрий Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2023.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» (авторы Лукашова Е.В., Неклюдова В.Ю.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – базовый.

Цель программы – создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирования всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическая подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- способствовать формированию социально-значимых качеств личности;
- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Год обучения по программе: 1.

Возраст обучающихся: 10-15 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Планируемые результаты

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования	- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году
Техника безопасности	- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности - правила дорожного движения - меры личной безопасности в криминальной ситуации - аварийный азимут, ограничивающие ориентиры	- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций - уметь выходить из леса при потере ориентировки - соблюдать правила дорожного движения
История развития спортивного ориентирования	- возникновение и развитие ориентирования в стране за рубежом, в нашей области	
Снаряжение ориентировщика	- основное снаряжение, вспомогательное снаряжение - лыжное снаряжение - правила эксплуатации и хранения снаряжения - планшет и его устройство	- правильно эксплуатировать и хранить снаряжение - подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
Гигиена спортсмена	- влияние физических нагрузок на развитие организма человека - гигиена физических упражнений - гигиена тела, одежды, обуви	- соблюдать меры личной гигиены - составлять и соблюдать режим дня
Психологическая и морально волевая подготовка	- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства - методы и средства развития волевых качеств - особенности проявления волевых качеств у	

	ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	
Интеллектуальная подготовка	- логическое мышление	- выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления
Техническая подготовка	- понятие о технике ориентирования - значение техники для достижения результатов - разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема) - понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование - компас и его устройство.	- 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
Тактическая подготовка	- 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	- выполнять действия по выбору пути движения - из нескольких вариантов выбрать лучший - последовательно осуществлять выбранный путь движения - правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры
Правила соревнований по спортивному ориентированию	- права и обязанности участников соревнований - виды соревнований - способы проведения соревнований - действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после	- соблюдать права и обязанности участников соревнований

	финиша	
Участие в соревнованиях	- календарный план соревнований - положение о соревнованиях - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении - действия участников в аварийной ситуации - основы безопасности при участии в соревнованиях.	- закончить дистанцию по своей возрастной группе
Общая физическая подготовка	- задачи общей физической подготовки - взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок - технику лыжных ходов	- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног - передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы.
Специальная физическая подготовка	- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков	- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная - выполнять специально-беговые упражнения - выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы
Контрольные нормативы	- методы проведения (тестирование, соревнования) - нормативные требования	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке - выполнять теоретические и практические умения и навыки по ориентированию

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	2	2	-	тестирование, опрос
2	Раздел 2. Техника безопасности	4	4	-	тестирование, опрос, контрольные задания
3	Раздел 3. История развития и ориентирования	4	2	2	тестирование, опрос
4	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
5	Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	тестирование, опрос, контрольные задания
6	Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
7	Раздел 7. Интеллектуальная подготовка	10	4	6	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
8	Раздел 8. Техническая подготовка	32	10	22	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
9	Раздел 9. Тактическая подготовка	18	4	14	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
10	Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию	24	6	18	опрос, контрольные задания, наблюдение
11	Раздел 11. Физическая подготовка	106	6	100	опрос, контрольные задания, наблюдение
12	Раздел 12. Подведение итогов	6	2	4	тестирование, опрос, контрольные задания
	ИТОГО	216	46	170	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Спортивное ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

Раздел 3. История развития ориентирования

Теория: Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

Раздел 4. Снаряжения для ориентирования

Теория: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика: Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика: Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Раздел 7. Интеллектуальная подготовка

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

Практика: Усвоение элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

Раздел 8. Техническая подготовка

Теория: Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

Практика: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта.

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, В финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 11. Физическая подготовка

Теория: Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

Практика: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Раздел 12. Подведение итогов

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.

2. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



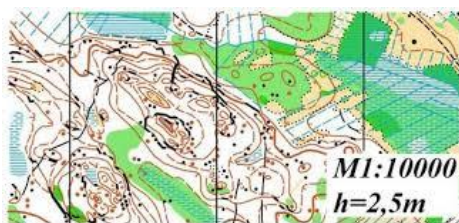
3. Что такое КП?

- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

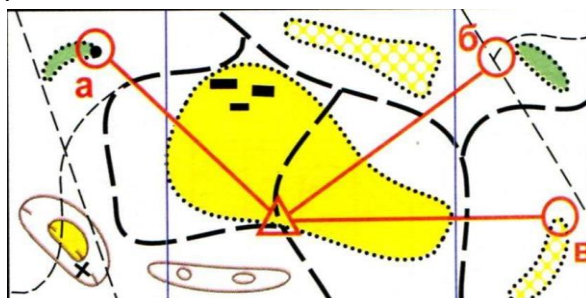


в)

6. Из чего состоит компас?

- а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала;
- в) лимб, подписанный в градусах; г) увеличительное стекло;
- д) часовая стрелка.

7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



8. На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?



а)



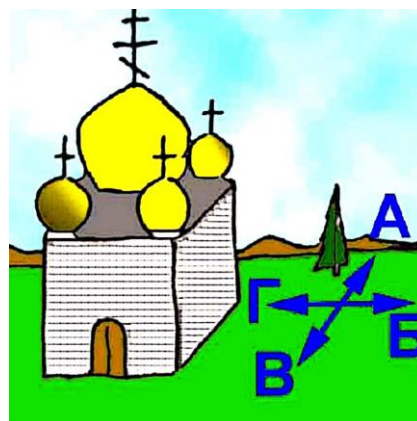
б)



в)

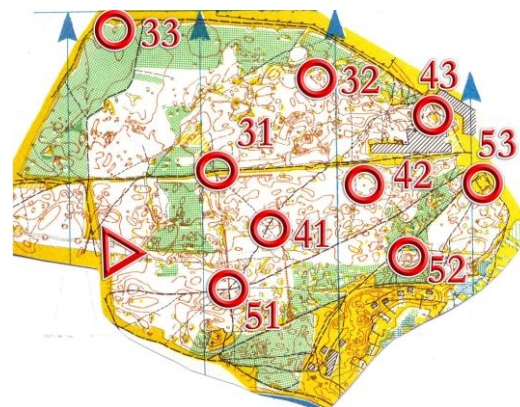
9. Где восток?

Восток в направлении стрелки ...



10. Какой вид ориентирования изображен на карте?

- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



Критерии оценки:

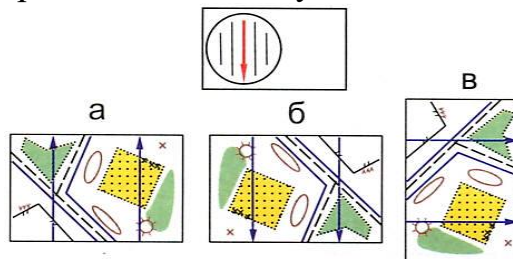
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1.Какая карта сориентирована по компасу?



2.Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

Рельеф

Вода

Крутой обрыв

Гидрография

Заболоченность

Переправа без мостика

Растительность

Воронка

Пашня

Искусственные сооружения

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

Кормушка

3.Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная дорога	

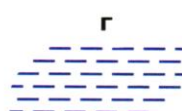
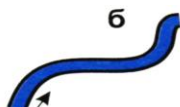
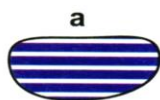
4. Что такое азимут?

а) азимут – это направление на карте;

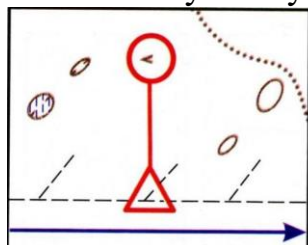
б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;

в) азимут – направление на север.

5.Исключите лишний знак.



6. По какому азимуту надо двигаться со старта, чтобы прийти на КП?

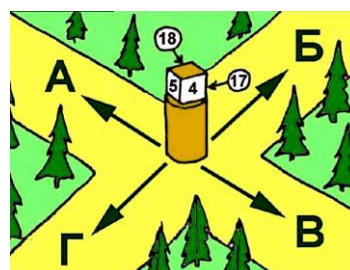


- а) 180 градусов
- б) 270 градусов
- в) 90 градусов

7. Что означает эта надпись на спортивной карте?

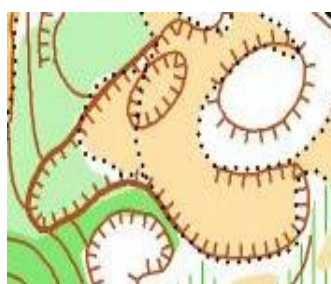


8. На рисунке показано пересечение просек квартальный столб. Где запад? Запад в направлении стрелки...



и

9. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



10. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

- а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
- б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
- в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов;
низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

Что означает этот символ?

1 	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11 	а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2 	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12 	а) яма б) лощина в) гора
3 	а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13 	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14 	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15 	а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20 	а) промоина б) микроямка в) лощина

Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м (сек.)	высокий	5,0 и быстрее	5,1 и быстрее	4,9 и быстрее	5,0 и быстрее	4,7 и быстрее	4,9 и быстрее	4,5 и быстрее	4,8 и быстрее	4,2 и быстрее	4,5 и быстрее
	средний	5,1-6,0	5,2-6,1	5,0-5,9	5,1-6,0	4,8-5,6	5,0-5,9	4,6-5,5	4,9-5,7	4,3-5,0	4,6-5,5
	низкий	6,1 и медл.	6,2 и медл.	6,0 и медл.	6,1 и медл.	5,7 и медл.	6,0 и медл.	5,6 и медл.	5,8 и медл.	5,1 и медл.	5,6 и медл.
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	высокий	2.00 и быстрее	2.05 и быстрее	1.55 и быстрее	2.00 и быстрее	1.50 и быстрее	1.55 и быстрее	1.40 и быстрее	1.50 и быстрее	1.30 и быстрее	1.40 и быстрее
	средний	2.01-2.20	2.06-2.25	1.56-2.15	2.01-2.20	1.51-2.10	1.56-2.15	1.41-2.00	1.51-2.10	1.31-1.50	1.41-2.00
	низкий	2.21 и медл.	2.26 и медл.	2.16 и медл.	2.21 и медл.	2.11 и медл.	2.16 и медл.	2.01 и медл.	2.11 и медл.	1.51 и медл.	2.01 и медл.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 кп		2,5 км – 7 кп		3 км – 8 кп	
	высокий	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	24.00 и быстрее	25.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее	30.00 и быстрее	31.00 и быстрее	30.00 и быстрее	32.00 и быстрее
	средний	24.01 – 32.00	25.01 – 34.00	24.01 – 30.00	25.01 – 32.00	30.01 – 38.00	32.01 – 40.00	30.01 – 38.00	31.01 – 40.00	30.01 – 42.00	32.01 – 45.00
	низкий	32.01 и медл.	34.01 и медл.	30.01 и медл.	32.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	38.01 и медл.	40.01 и медл.	42.01 и медл.	45.01 и медл.

Методическое обеспечение и методические материалы

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

Большинство занятий должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

Туристско-краеведческая деятельность неразрывно связана с природой. Туризм и охрана природы – понятия взаимосвязанные. Чем лучше турист знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его – здоровьем, эмоциональный настрой, знания, умения, любовь к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию. Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу – показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях – обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Дидактический материал

- карточки-задания
- проверочные тесты для закрепления материала
- кроссворды
- игры
- викторины

Информационное обеспечение

Литература для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. –

М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.

13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.

14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

15.

Литература для обучающихся

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/

3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.

4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>

2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

Видеоматериалы,

используемые при реализации программы

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- компас

- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

Воспитательная компонента программы

Цель воспитательного компонента – воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений согласно целевым ориентирам (сформированность культуры общения и взаимопомощи, трудолюбия и уважения к труду и результатам труда, уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам);

- создать условия для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации (осознанность своего позитивного отношения к российским базовым ценностям; сформированность ориентации на осознанный выбор своей деятельности в сфере профессиональных интересов; готовности к защите Российского Отечества);

- использовать занятия, как источник поддержки и развития интереса к здоровому образу жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания согласно целевым ориентирам (сформированность сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдение правил личной и общественной безопасности);

- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения, содействовать развитию активной деятельности детских объединений согласно целевым ориентирам (готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива; сформированность уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России; сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности);

- содействовать в развитии воспитательного потенциала семьи согласно целевым ориентирам (повысить уровень воспитательного потенциала семьи);

- поддержать социальные инициативы и достижения обучающихся согласно целевым ориентирам (сформированность опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка; опыта социально значимой деятельности; деятельного ценностного отношения к историческому

и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности; опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России).

Воспитательная составляющая программы – это формирование героико-патриотических позиций, формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины, формирование установок на здоровый образ жизни.

Основными задачами воспитательной работы с обучающихся является развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Личностные результаты – ориентация на систему ценностей, мотивов, социально значимого опыта и представлены в плоскости ключевых направлений воспитания (гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания).

Тем самым задается ориентир для проектирования содержания воспитательной деятельности, направленной на достижение личностных результатов:

- осознание российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер-класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы, конкурсы, соревнования и др.

Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятия в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов (грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований).

Воспитательные мероприятия

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Краеведческое мероприятие «Тропы Белогорья»	сентябрь
2	Пешеходная экскурсия «Святой, прославивший Белгород в веках»	сентябрь
3	День туризма	октябрь
4	Пешеходная экскурсия по городу Белгороду	октябрь
5	Беседа «В единстве наша сила!», посвященная Дню народного единства	ноябрь
6	Экскурсия в Музей народной культуры	декабрь
7	Экскурсия по памятным местам города	январь
8	Беседа «Рождество Христово»	январь
9	Экологическая акция «Птицы – наши друзья»	февраль
10	Беседа «Забота о здоровом образе жизни»	март
11	Мероприятие «Масленица»	март
12	Беседа «Великая Пасха»	апрель

13	Экологическая акция «Чистый лес»	апрель
14	Туристский поход по родному краю	май

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения	Форма контроля
		дата предп.	дата фактич.						
1	сентябрь	03		10.50-11.35, 11.45-12.30	вводное учебное занятие	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
2	сентябрь	04		17.00-17.45, 17.55-18.40	вводное учебное занятие	2	1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
3	сентябрь	06		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
4	сентябрь	10		10.50-11.35, 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
5	сентябрь	11		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
6	сентябрь	13		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
7	сентябрь	17		10.50-11.35, 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
8	сентябрь	18		17.00-	ознакомление	2	8.Техническая подготовка. Спортивная карта.	СОШ № 46	опрос,

				17.45, 17.55- 18.40	с новым материалом		Понимание карты: условные знаки. Формы рельефа. Типы местности.	г.Белгород	наблюдение
9	сентябрь	20		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
10	сентябрь	24		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы	СОШ № 46 г.Белгород	тестирование
11	сентябрь	25		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
12	сентябрь	27		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, контрольные задания
						24			
13	октябрь	01		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	ознакомление с новым материалом	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
14	октябрь	02		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
15	октябрь	04		17.00- 17.45, 17.55-	ознакомление с новым материалом	2	5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение

				18.40			Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.		
16	октябрь	08		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
17	октябрь	09		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
18	октябрь	11		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
19	октябрь	15		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
20	октябрь	16		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение, контрольные задания
21	октябрь	18		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение

							тренировки		
22	октябрь	22		10.50-11.35, 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
23	октябрь	23		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
24	октябрь	25		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
25	октябрь	29		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
26	октябрь	30		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
						28			
27	ноябрь	01		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
28	ноябрь	05		10.50-11.35, 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
29	ноябрь	06		17.00-	применение	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с	СОШ № 46	наблюдение

				17.45, 17.55- 18.40	умений и навыков		элементами ориентирования	г.Белгород	
30	ноябрь	08		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
31	ноябрь	12		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	ознакомление с новым материалом	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
32	ноябрь	13		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
33	ноябрь	15		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
34	ноябрь	19		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, контрольные упражнения
35	ноябрь	20		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
36	ноябрь	22		17.00- 17.45,	применение умений и	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания

				17.55-18.40	навыков				
37	ноябрь	26		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
38	ноябрь	27		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
39	ноябрь	29		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
						26			
40	декабрь	03		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение
41	декабрь	04		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
42	декабрь	06		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
43	декабрь	10		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
44	декабрь	11		17.00-17.45,	применение умений и	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение

				17.55-18.40	навыков				
45	декабрь	13		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
46	декабрь	17		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
47	декабрь	18		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
48	декабрь	20		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
49	декабрь	24		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
50	декабрь	25		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
51	декабрь	27		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
						24			
52	январь	10		17.00-17.45,	применение умений и	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение,

				17.55-18.40	навыков				обсуждение
53	январь	14		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
54	январь	15		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, наблюдение
55	январь	17		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
56	январь	21		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
57	январь	22		17.00-17.45, 17.55-18.40	ознакомление с новым материалом	2	11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, контрольные задания
58	январь	24		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11. Физическая подготовка. Развитие выносливости.	СОШ № 46 г.Белгород	обсуждение
59	январь	28		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
60	январь	29		17.00-17.45, 17.55-	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение

				18.40					
61	январь	31		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
						20			
62	февраль	04		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
63	февраль	05		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
64	февраль	07		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
65	февраль	11		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
66	февраль	12		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, обсуждение
67	февраль	14		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие выносливости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания

68	февраль	18		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания, обсуждение
69	февраль	19		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
70	февраль	21		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
71	февраль	25		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания, обсуждение
72	февраль	26		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
73	февраль	28		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
						24			
74	март	03		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
75	март	04		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания

76	март	06		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
77	март	10		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
78	март	11		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности.	СОШ № 46 г.Белгород	тестирование
79	март	13		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
80	март	17		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
81	март	18		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, обсуждение
82	март	20		17.00-17.45, 17.55-18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие ловкости.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания,
83	март	24		10.50-11.35, 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания, обсуждение
84	март	25		17.00-	применение	2	11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие	СОШ № 46	наблюдение,

				17.45, 17.55- 18.40	умений и навыков		выносливости	г.Белгород	контрольные задания
85	март	27		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств.	СОШ № 46 г.Белгород	опрос, обсуждение
86	апрель	31		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
						26			
87	апрель	01		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
88	апрель	03		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
89	апрель	07		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	ознакомление с новым материалом	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
90	апрель	08		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
91	апрель	10		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
92	апрель	14		10.50-	применение	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному	СОШ № 46	наблюдение,

				11.35, 11.45- 12.30	умений и навыков		ориентированию	г.Белгород	контрольные задания
93	апрель	15		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
94	апрель	17		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
95	апрель	21		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
96	апрель	22		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
97	апрель	24		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	3.История развития ориентирования. Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.	СОШ № 46 г.Белгород	обсуждение
98	апрель	28		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Развитие скорости.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
99	апрель	29		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
						26			
100	май	05		10.50-	применение	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному	СОШ № 46	наблюдение,

				11.35, 11.45- 12.30	умений и навыков		ориентированию	г.Белгород	контрольные задания
101	май	06		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
102	май	08		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, обсуждение
103	май	12		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
104	май	13		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности.	СОШ № 46 г.Белгород	наблюдение, контрольные задания
105	май	15		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
106	май	19		10.50- 11.35, 11.45- 12.30	применение умений и навыков	2	10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания, наблюдение, тестирование
107	май	20		17.00- 17.45, 17.55- 18.40	применение умений и навыков	2	12.Подведение итогов.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания
108	май	22		17.00- 17.45,	применение умений и	2	12.Подведение итогов.	СОШ № 46 г.Белгород	контрольные задания,

				17.55- 18.40	навыков				наблюдение, тестирование
						18			
						216			