

Департамент 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 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Рабочая программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Честова Ольга Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы ориентирования» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – стартовый, тип программы – экспериментальная.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей средствами туристско-краеведческой деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих *задач*:

- формировать знания, умения в области спортивного ориентирования;
- формировать спортивно-туристские навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- расширять знания об окружающем мире;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Возраст обучающихся: 8-10 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).

Ожидаемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий, участии в массовых мероприятиях;
- понятие «карта», виды карт;
- понятие «масштаб карты»;
- цвета карты, что они обозначают;
- основные условные знаки спортивных карт;
- компас, его устройство, правила обращения;
- основные направления сторон горизонта;
- понятие «азимут»;
- понятие «сечение рельефа»;

- понятие «краеведение»;
- основные сведения о природе, культуре, истории родного края;
- достопримечательные и памятные места Белгородской области;
- личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему;
- правила поведения в природе
- виды соревнований по ориентированию.

Обучающиеся должны уметь:

- определять масштаб карты;
- зарисовывать условные знаки спортивных карт;
- обращаться с компасом;
- определять направления сторон горизонта;
- ориентировать карту;
- двигаться по азимуту;
- укладывать рюкзак;
- ставить палатку;
- преодолевать препятствия;
- отмечаться на контрольном пункте.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Введение	8	4	4	
1.1	Планирование работы объединения	2	1	1	собеседование
1.2	Техника безопасности	2	1	1	собеседование, контрольные задания
1.3	Спортивное ориентирование как вид спорта	4	2	2	собеседование
2	Раздел 2. Технические основы ориентирования	66	22	44	
2.1	Спортивная карта	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Условные знаки спортивных карт	22	8	14	тест, собеседование, контрольные задания
2.3	Ориентирование по компасу	16	4	12	тест, собеседование, контрольные задания
2.4	Чтение карты	20	8	12	тест, собеседование, контрольные задания
3	Раздел 3. Технические приемы ориентирования	38	10	28	
3.1	Приемы ориентирования	26	6	20	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Вспомогательные технические действия	12	4	8	тест, собеседование, контрольные задания
4	Раздел 4. Соревнования по ориентированию	30	4	26	
4.1	Правила соревнований	4	4	-	собеседование
4.2	Участие в соревнованиях	26	-	26	собеседование
5	Раздел 5. Физическая подготовка	48	2	46	
5.1	Общая физическая подготовка	30	1	29	контрольные задания
5.2	Специальная физическая подготовка	18	1	17	контрольные задания
6	Раздел 6. Туристско-краеведческие навыки	22	8	14	
6.1	Краеведение – изучение малой родины	10	4	6	тест, собеседование, контрольные задания
6.2	Туризм – путешествие по родному краю	12	4	8	тест, собеседование, контрольные задания
7	Раздел 7. Подведение итогов	4	-	4	тест, собеседование, контрольные задания
	ИТОГО	216	50	166	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

1.1 Планирование работы объединения

Теория: Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год.

Практика: Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий, участия в массовых мероприятиях. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности.

Практика: Моделирование нестандартных ситуаций.

1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта

Теория: Знакомство с видом спорта «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (бегом, на велосипедах, на лыжах, трейл-ориентирование). Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Обзор развития ориентирования стране и за рубежом. Ориентирование – ключ к приключениям.

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. Встреча с выдающимися спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

Раздел 2. Технические основы ориентирования

2.1. Спортивная карта

Теория: Понятие «карта», виды карт. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты. Цвета карты, что они обозначают.

Практика: Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (рельеф, гидрография, растительность, скалы и камни, искусственные объекты, знаки дистанции).

Практика: Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.

2.3. Ориентирование по компасу

Теория: Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. История создания. Основные направления сторон горизонта. Определение

сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Изготовление компаса из подручных средств. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Азимутальное кольцо.

Практика: Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Изготовление компаса из подручных средств. Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.

2.4. Чтение карты

Теория: Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности. Изображение рельефа на спортивной карте. Понятие «сечение рельефа». Определение точки на карте. Прием «большого пальца». Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам.

Практика: Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Отработка приема «большого пальца». «Путешествие» по карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам.

Раздел 3. Технические основы ориентирования

3.1. Приемы ориентирования

Теория: Технические приемы ориентирования, их разновидности.

Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты», его разновидности (ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линиям, ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу, глобальное чтение карты, подробное чтение карты).

Технический прием «ориентирование с помощью бега по направлению», его разновидности («бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут»).

Практика: Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования (ориентирование по линии, ориентирование «в коридоре», ориентирование по «рельефной карте», бег по горизонтали, ориентирование по «памяти» и др.).

3.2. Вспомогательные технические действия

Теория: Вспомогательные технические действия: обращение с компасом, картой, карточкой для отметки (или чипом электронной отметки), легендами КП. Основные приемы обращения с компасом «на плате», с компасом «на пальце». Правила обращения с картой в процессе ориентирования на местности. Легенды КП, значения символов легенд. Отметка на КП. Алгоритм действий при отметке на КП.

Практика: Отработка вспомогательных технических действий.

Раздел 4. Соревнования по ориентированию

4.1. Правила соревнований

Теория: Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

4.2. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 5. Физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

5.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.

Раздел 6. Туристско-краеведческие навыки

6.1. Краеведение – изучение малой родины

Теория: Понятие «краеведение». Сведения об историческом прошлом края. Символика Белгородской области. Знаменитые земляки. Туристско-экскурсионные объекты, музеи, храмы, памятники Боевой Славы. Достопримечательные и памятные места Белгородской области.

Практика: «Путешествие» по карте Белгородской области. Просмотр фото-, видеоматериалов «Белгородская область». Творческая мастерская. Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др.

6.2. Туризм – путешествие по родному краю

Теория: Туристские походы, путешествия, прогулки, их роль и значение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении, требования к нему. Укладка рюкзака. Типы палаток, их назначения. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Установка палатки. Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения.

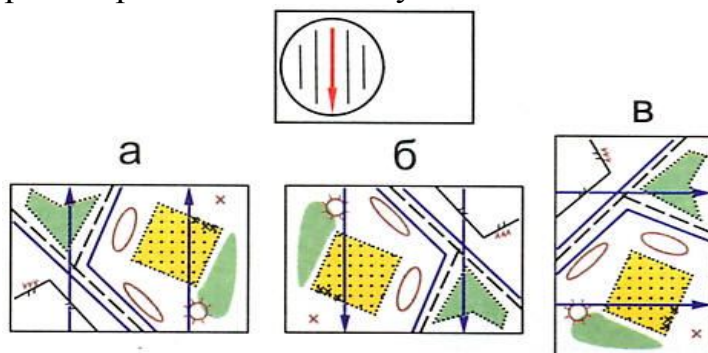
Раздел 7. Подведение итогов

Практика: Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1.Какая карта сориентирована по компасу?



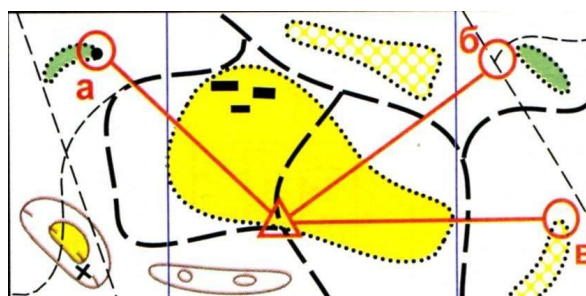
2. Объекты гидрографии – это объекты, связанные с:

- а) рельефом;
- б) водой;
- в) растительностью;
- г) скалами и камнями.

3.Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

родник	
тропинка	
бугор	
яма	

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



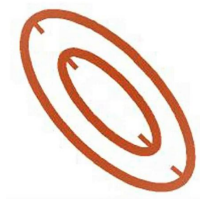
5. Из чего состоит компас?

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

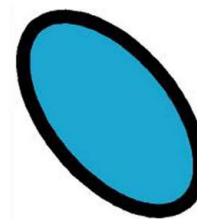
6. Каким условным знаком обозначается болото?



а)



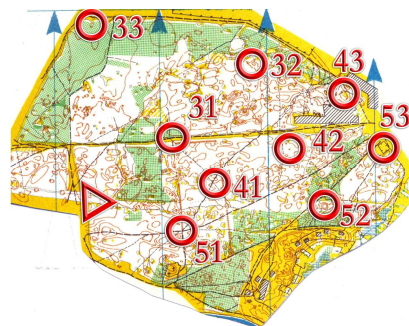
б)



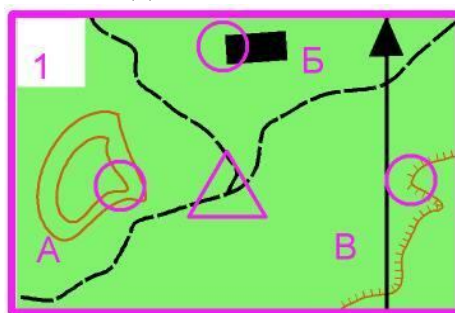
в)

7. Какой вид ориентирования изображен на карте?

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



8. Какой КП расположен на западе?



9. День города Белгород празднуется ...

- а) 5 сентября
- б) 5 августа
- в) 5 января



10. Назовите памятник Победы, где каждые 20 минут звонят колокола в память о погибших.



Критерии оценки:

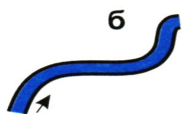
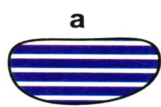
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

1. Исключите лишний знак.



в



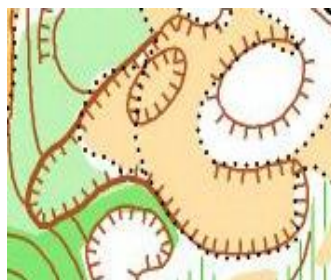
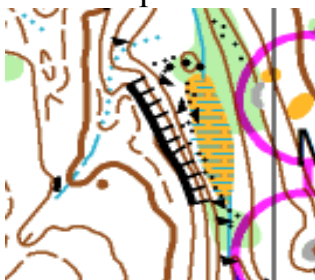
г



д



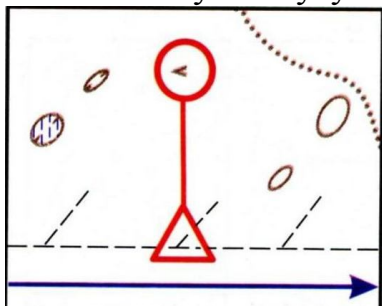
2. На какой спортивной карте изображен условный знак «грунтовый обрыв».



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

а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

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



а) 180 градусов

б) 270 градусов

в) 90 градусов

5. Что означает эта надпись на спортивной карте?



6. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;

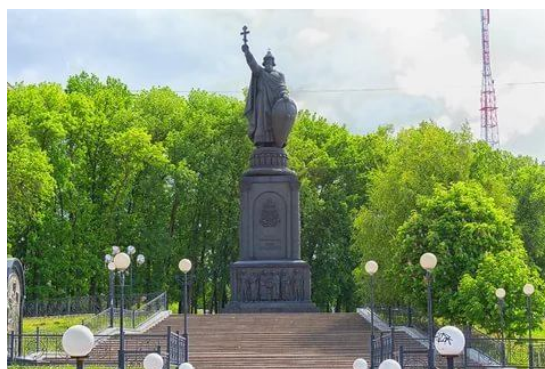
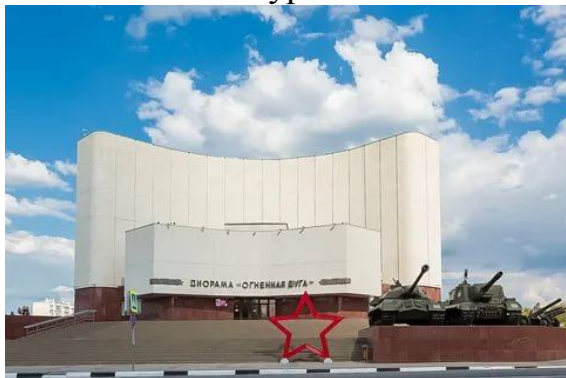
б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;

в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

7. Кто изображен на гербе Белгородской области?

а) лев и ворон; б) орел и тигр; в) орел и лев г) сокол и лев

8. Назовите экскурсионные объекты Белгородчины:



а) _____ б) _____

9. Как называется предмет, изображенный на рисунке?



а) станция отметки; б) ЧИП; в) призма

10. На каком рисунке изображен памятник Н.Ф.Ватутину?



а)

б)

в)

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень развития	до 10 лет		11-12 лет		13-14 лет	
		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
	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
	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.
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
	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
	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.
Ориентирование в заданном направлении	Параметры дистанции	1 км – 4 кп		1,5 км – 5 кп		2 км – 6 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
	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
	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.

Методическое обеспечение

Основными организационными формами образовательного процесса являются учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, тренажеры, 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 спортивно-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, игры 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:

- приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- 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 (здоровьесберегающие, 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.

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 – здоровье, 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

программы:

- 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

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.: ЦДИЮТур 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.

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
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		пред- пола- гаемое	факти- ческое						
1.	сентябрь	02		15.00-15.45 15.55-16.40	вводное учебное занятие	1	1.1 Планирование работы объединения Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год.	Шуховский лицей	опрос
					ознакомление с новым материалом	1	1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций.		
2.	сентябрь	04		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	1	1.1 Планирование работы объединения Игра на тему «Давай познакомимся».	Шуховский лицей	опрос
					применение умений и навыков	1	1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций.		
3.	сентябрь	05		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.1. Спортивная карта Понятие «карта», виды карт. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты. Цвета карты, что они обозначают.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
4.	сентябрь	09		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	1	1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Обзор развития ориентирования стране и за рубежом. Ориентирование – ключ к приключениям.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. Встреча с выдающимися спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.		

5.	сентябрь	11	13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	1	1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Знакомство с видом спорта «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (бегом, на велосипедах, на лыжах, трейл-ориентирование).	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
				применение умений и навыков	1	1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию.		
6.	сентябрь	12	09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
7.	сентябрь	16	15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	1	5.1. Общая физическая подготовка Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	Шуховский лицей	контрольные задания
				применение умений и навыков	1	5.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры.		
8.	сентябрь	18	13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	6.1. Краеведение – изучение малой родины. Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
9.	сентябрь	19	09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
10.	сентябрь	23	15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
11.	сентябрь	25	13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
12.	сентябрь	26	09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и	2	2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по	Шуховский лицей	наблюдение, контрольные

					навыков		спортивной карте.		задания
13.	сентябрь	30		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.3. Ориентирование по компасу Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. История создания. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам.	Шуховский лицей	тестирование, наблюдение
						26			
14.	октябрь	02		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования.	Шуховский лицей	контрольные задания
15.	октябрь	03		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
16.	октябрь	07		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (гидрография).	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
17.	октябрь	09		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	1	5.2. Специальная физическая подготовка Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Шуховский лицей	контрольные задания
					применение умений и навыков	1	5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты.		
18.	октябрь	10		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.3. Ориентирование по компасу Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам.	Шуховский лицей	наблюдение
19.	октябрь	14		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования.	Шуховский лицей	контрольные задания
20.	октябрь	16		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	тестирование, наблюдение

21.	октябрь	17		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
22.	октябрь	21		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (растительность, скалы и камни).	Шуховский лицей	тестирование, опрос
23.	октябрь	23		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
24.	октябрь	24		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.3. Ориентирование по компасу Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Азимутальное кольцо.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
25.	октябрь	28		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (искусственные объекты, знаки дистанции).	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
26.	октябрь	30		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	4.1. Правила соревнований Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика.	Шуховский лицей	собеседование
27.	октябрь	31		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.3. Ориентирование по компасу Изготовление компаса из подручных средств.	Шуховский лицей	тестирование, наблюдение
						28			
28.	ноябрь	06		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
29.	ноябрь	07		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.4. Чтение карты Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности.	Шуховский лицей	собеседование
30.	ноябрь	11		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и	2	5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, гибкости,	Шуховский лицей	контрольные задания

					навыков		силы.		
31.	ноябрь	13		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
32.	ноябрь	14		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.4. Чтение карты Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
33.	ноябрь	18		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
34.	ноябрь	20		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	Шуховский лицей	контрольные задания
35.	ноябрь	21		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.	Шуховский лицей	наблюдение
36.	ноябрь	25		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	тестирование, опрос, наблюдение
37.	ноябрь	27		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
38.	ноябрь	28		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Определение точки на карте. Отработка приема «большого пальца». «Путешествие» по карте. Упражнение по спортивной карте.	Шуховский лицей	тестирование, опрос
						22			
39.	декабрь	02		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	4.1. Правила соревнований Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	Шуховский лицей	собеседование
40.	декабрь	04		13.00-13.45	применение	2	2.2. Условные знаки спортивных карт	Шуховский	наблюдение,

				13.55-14.40	умений и навыков		Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	лицей	опрос
41.	декабрь	05		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	контрольные задания
42.	декабрь	09		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
43.	декабрь	11		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.	Шуховский лицей	собеседование
44.	декабрь	12		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	собеседование
45.	декабрь	16		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
46.	декабрь	18		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	6.1. Краеведение – изучение малой родины. Понятие «краеведение».	Шуховский лицей	наблюдение
47.	декабрь	19		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.4. Чтение карты Изображение рельефа на спортивной карте.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
48.	декабрь	23		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте.	Шуховский лицей	опрос, наблюдение
49.	декабрь	25		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности.	Шуховский лицей	тестирование, опрос
50.	декабрь	26		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Отработка приема «большого пальца». Упражнение по	Шуховский лицей	наблюдение

							спортивной карте.		
51.	декабрь	30		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	6.1. Краеведение – изучение малой родины. «Путешествие» по карте Белгородской области. Просмотр фото-, видеоматериалов «Белгородская область».	Шуховский лицей	опрос, контрольные задания
						26			
52.	январь	09		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	контрольные задания
53.	январь	13		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
54.	январь	15		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.	Шуховский лицей	собеседование
55.	январь	16		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	2.4. Чтение карты Определение точки на карте. Прием «большого пальца».	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
56.	январь	20		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, лыжная подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
57.	январь	22		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	3.1. Приемы ориентирования Технические приемы ориентирования, их разновидности.	Шуховский лицей	тест, собеседование
58.	январь	23		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
59.	январь	27		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Шуховский лицей	контрольные задания
60.	январь	29		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам.	Шуховский лицей	тестирование, опрос, наблюдение
61.	январь	30		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	собеседование

						20			
62.	февраль	03		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, лыжная подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
63.	февраль	05		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	6.1. Краеведение – изучение малой родины. Сведения об историческом прошлом края. Символика Белгородской области. Знаменитые земляки.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
64.	февраль	06		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам.	Шуховский лицей	тестирование, опрос, наблюдение
65.	февраль	10		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (рельеф).	Шуховский лицей	наблюдение
66.	февраль	12		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, лыжная подготовка.	Шуховский лицей	собеседование
67.	февраль	13		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	тест, собеседование
68.	февраль	17		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	контрольные задания
69.	февраль	19		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
70.	февраль	20		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты», его разновидности (ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линиям, ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу, глобальное чтение карты, подробное чтение карты).	Шуховский лицей	контрольные задания
71.	февраль	24		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, силовая	Шуховский лицей	собеседование

					навыков		подготовка, лыжная подготовка.		
72.	февраль	26		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
73.	февраль	27		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	контрольные задания
						24			
74.	март	03		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	3.2. Вспомогательные технические действия Вспомогательные технические действия: обращение с компасом, картой, карточкой для отметки (или чипом электронной отметки), легендами КП. Основные приемы обращения с компасом «на плате», с компасом «на пальце».	Шуховский лицей	собеседование
75.	март	05		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
76.	март	06		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	тест, собеседование
77.	март	10		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	6.1. Краеведение – изучение малой родины. «Путешествие» по карте Белгородской области. Творческая мастерская. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др.	Шуховский лицей	наблюдение, опрос
78.	март	12		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	контрольные задания
79.	март	13		09.00-09.45 09.55-10.40	ознакомление с новым материалом	2	3.1. Приемы ориентирования Технический прием «ориентирование с помощью бега по направлению», его разновидности («бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут»).	Шуховский лицей	тест, собеседование
80.	март	17		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Шуховский лицей	контрольные задания
81.	март	19		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
82.	март	20		09.00-09.45	применение	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному	Шуховский	собеседование

				09.55-10.40	умений и навыков		ориентированию.	лицей	
83.	март	24		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Шуховский лицей	контрольные задания
84.	март	26		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Туристские походы, путешествия, прогулки, их роль и значение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении, требования к нему. Укладка рюкзака.	Шуховский лицей	опрос
85.	март	27		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
86.	март	31		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
						26			
87.	апрель	02		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
88.	апрель	03		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	собеседование
89.	апрель	07		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.2. Вспомогательные технические действия Правила обращения с картой в процессе ориентирования на местности. Легенды КП, значения символов легенд. Отметка на КП. Алгоритм действий при отметке на КП.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
90.	апрель	09		13.00-13.45 13.55-14.40	ознакомление с новым материалом	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	тест, собеседование
91.	апрель	10		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	собеседование
92.	апрель	14		15.00-15.45 15.55-16.40	ознакомление с новым материалом	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Типы палаток, их назначения. Устройство палатки, правила использования, транспортировки, хранения, ремонт.	Шуховский лицей	опрос, собеседование

93.	апрель	16		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.	Шуховский лицей	наблюдение
94.	апрель	17		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Установка палатки.	Шуховский лицей	контрольные задания
95.	апрель	21		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, силы.	Шуховский лицей	контрольные задания
96.	апрель	23		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
97.	апрель	24		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	контрольные задания
98.	апрель	28		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Шуховский лицей	собеседование
99.	апрель	30		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
						26			
100.	май	05		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Шуховский лицей	контрольные задания
101.	май	07		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения.	Шуховский лицей	наблюдение
102.	май	08		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
103.	май	12		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Шуховский лицей	собеседование, контрольные задания
104.	май	14		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	6.2. Туризм – путешествие по родному краю Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения.	Шуховский лицей	наблюдение

105.	май	15		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	5. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.	Шуховский лицей	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
106.	май	19		15.00-15.45 15.55-16.40	применение умений и навыков	2	5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Шуховский лицей	контрольные задания
107.	май	21		13.00-13.45 13.55-14.40	применение умений и навыков	2	5. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.	Шуховский лицей	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
108.	май	22		09.00-09.45 09.55-10.40	применение умений и навыков	2	4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Шуховский лицей	собеседование
						18			