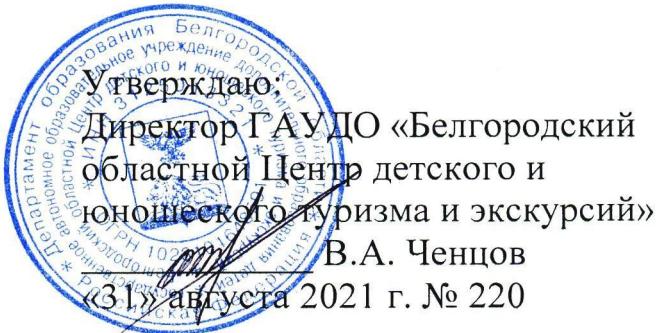


Департамент образования Белгородской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол № 01



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

Составитель:  
Неклюдова Виктория Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – базовый, тип программы – авторская.

*Цель программы* – формирование интеллектуально и физически развитой личности, способной к адаптации в современном обществе и окружающей природной среде.

В процессе реализации программы решаются следующие *задачи*:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;
- развивать познавательную активность обучающихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества и психические процессы обучающихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- способствовать формированию потребности обучающихся в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать любовь к своей Родине через познание родного края;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Возраст обучающихся: 10-16 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 реализации программы*

<i>Раздел программы</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>
Введение	- правила техники безопасности при проведении занятий, участии в массовых мероприятиях	
Спортивное ориентирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «спортивное ориентирование» как вида спорта;</li> <li>- виды снаряжения ориентировщика и особенности его использования;</li> <li>- основные условные знаки спортивных карт;</li> <li>- устройство компаса, его назначение;</li> <li>- направления сторон горизонта;</li> <li>- средства отметки на КП;</li> <li>- понятие «тактика ориентирования»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплектовать «набор ориентировщика»;</li> <li>- пользоваться компасом;</li> <li>- ориентировать карту по компасу;</li> <li>- определять стороны горизонта по компасу, местным признакам, солнцу;</li> <li>- определять масштаб спортивной карты;</li> <li>- отмечаться на КП</li> </ul>
Туризм	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «спортивный туризм»;</li> <li>- виды туризма;</li> <li>- основное личное и групповое снаряжение;</li> <li>- основные требования к месту бивака;</li> <li>- правила поведения в палатке;</li> <li>- правила разведения костра;</li> <li>- основные типы костров;</li> <li>- виды палаток, их устройство и назначение;</li> <li>- гигиенические требования в походе;</li> <li>- туристские узлы, их назначение и применение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать палатку;</li> <li>- укладывать рюкзак;</li> <li>- составлять план однодневного туристского похода;</li> <li>- составлять план-график движения в походе;</li> <li>- определять необходимое снаряжение для похода;</li> <li>- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;</li> <li>- организовать бивак в полевых условиях;</li> <li>- составлять меню для 1-2 дневного туристского похода;</li> <li>- надевать страховочную систему;</li> <li>- вязать туристские узлы;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать технические этапы без специального туристского снаряжения;</li> <li>- преодолевать технические этапы с использованием специального туристского снаряжения</li> </ul>
Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие «краеведение»;</li> <li>- основные исторические события г. Белгорода;</li> <li>- геральдику города Белгорода;</li> <li>- памятники истории и культуры г. Белгорода;</li> <li>- основные краеведческие объекты г. Белгорода;</li> <li>- природные особенности Белгородской области;</li> <li>- природоохранный кодекс туриста;</li> <li>- правила поведения в природе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться картой города Белгорода, Белгородской области;</li> <li>- работать с литературой краеведческого характера;</li> <li>- готовить сообщения, мини-доклады;</li> <li>- оформлять результаты своей творческой, исследовательской деятельности</li> </ul>
Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической подготовки;</li> <li>- комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>- комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>- комплекс специальных развивающих упражнений;</li> <li>- основные элементы техники лыжных ходов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>- выполнять комплекс специальных развивающих упражнений;</li> <li>- показать правильное выполнение техники лыжных ходов</li> </ul>

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тест, собеседование
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Спортивное ориентирование</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	
2.1	История развития спортивного ориентирования	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
2.2	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.3	Техника ориентирования	30	8	22	тест, собеседование, контрольные задания
2.4	Тактика ориентирования	14	4	10	тест, собеседование, контрольные задания
2.5	Интеллектуальная подготовка	12	4	8	тест, собеседование, контрольные задания
2.6	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	6	4	тест, собеседование, контрольные задания
2.7	Тренировочные дистанции	20	-	20	тест, собеседование, контрольные задания
2.8	Соревнования по спортивному ориентированию	14	2	12	тест, соревнование
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Туризм</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	
3.1	История развития туризма	2	1	1	тест, собеседование, контрольные задания
3.2	Подготовка и организация похода	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.3	Туристское снаряжение	6	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
3.4	Организация туристского быта	8	2	6	тест, собеседование, контрольные задания
3.5	Подведение итогов похода	4	2	2	тест, собеседование, контрольные задания
3.6	Преодоление технических этапов	10	2	8	тест, собеседование, контрольные задания
3.7	Участие в туристских соревнованиях	4	-	4	тест, соревнование
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Краеведение</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	
4.1	Краеведение – изучение родного края	2	1	1	тест, собеседование, творческое задание
4.2	История и культура края	10	4	6	тест, собеседование, игра

4.3	Краеведческие объекты родного края	8	4	4	тест, собеседование, творческое задание
4.4	Природа края. Охрана природы	10	4	6	тест, собеседование, творческое задание,
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	контрольные задания
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

# **Содержание учебного плана**

## **Раздел 1. Введение**

**Теория:** Организационное занятие. Порядок работы объединения. Постановка целей и задач объединения, обсуждение плана работы объединения на учебный год.

**Дисциплина** – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, в природной среде. Противопожарная безопасность. Инструктаж по технике безопасности при проведении практических занятий, походов, экскурсий.

**Практика:** Анкетирование членов объединения. Игра на тему «Давай познакомимся».

## **Раздел 2. Спортивное ориентирование**

### **2.1. История развития спортивного ориентирования**

**Теория:** Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом.

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

### **2.2. Снаряжение ориентировщика**

**Теория:** Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Карточка участника. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.

**Практика:** Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».

### **2.3. Техника ориентирования**

**Теория:** Спортивная карта, ее отличие от топографической. 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. Отметка на контрольном пункте.

**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.

#### **2.4. Тактика ориентирования**

Теория: Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.

Практика: Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Выбор скорости передвижения на дистанциях.

#### **2.5. Интеллектуальная подготовка**

Теория: Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Практика: Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

#### **2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка**

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Практика: Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

#### **2.7. Тренировочные дистанции**

Практика: Тренировочные дистанции на разных типах местности (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе). Прохождение дистанций без учета времени, с соревновательной скоростью.

#### **2.8. Соревнования по ориентированию**

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное

ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Раздел 3.Туризм**

### **3.1. История развития туризма**

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами по спортивному туризму.

### **3.2. Подготовка и организация похода**

Теория: Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой.

### **3.3. Туристское снаряжение**

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении.

Личное снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Подготовка группового снаряжения к походу. Типы палаток, их назначения, преимущества и недостатки. Устройство палатки, правила использования, транспортировки, хранения, ремонт. Походная посуда. Костровое оборудование. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу.

### **3.4. Организация туристского быта**

Теория: Выбор места бивака. Основные требования к месту бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки, размещение в ней вещей. Организация ночлега в палатке. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров. Заготовка дров. Правила работы с топором, пилой, их хранение. Уборка места бивака перед уходом группы. Экология и бивачные

работы. Питание в туристском походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Установка и снятие палатки. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Утилизация мусора. Уборка бивака.

### **3.5. Подведение итогов похода**

Теория: Отчет о туристском походе. Составление отчета о походе. Обсуждение итогов похода.

Практика: Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенгазеты, подготовка фотографий, видеоролика, мультимедийной презентации. Ремонт и подготовка снаряжения для хранения.

### **3.6. Преодоление технических этапов**

Теория: Понятие о техническом этапе. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей. Этапы с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил. Система оценки действий участников при прохождении этапов. Туристские узлы.

Практика: Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей. Преодоление этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил. Туристские узлы.

### **3.7. Участие в туристских соревнованиях**

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

## **Раздел 4. Краеведение**

### **4.1. Краеведение – изучение родного края**

Теория: Понятие «краеведение». Источники изучения родного края: вещественные, письменные, фотодокументальные. Основные пути сбора историко-краеведческих материалов: систематический сбор сведений и документов, экспедиции. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», его цели, задачи, участники, программы. Школьный музей. Музейный предмет – знаковый символ эпохи. Профили школьных музеев.

Практика: Экскурсия в музей.

#### **4.2. История и культура края**

Теория: Понятие о культурном наследии. Материальные и духовные объекты культурного наследия. Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Белгородская крепость. Геральдика Белгорода. Улицы города Белгорода.

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Работа с краеведческой литературой. Просмотр фото-, видеоматериалов. Экскурсия по улицам города Белгорода.

#### **4.3. Краеведческие объекты края**

Теория: Достопримечательные и памятные места города Белгорода. Что такое памятники культуры, архитектуры? Охрана памятников. Храмы города Белгорода.

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды «Знаешь ли ты свой город». Экскурсия по городу с посещением достопримечательных и памятных мест города. Подготовка мини-докладов о памятниках истории и культуры города Белгорода, мультимедийных презентаций.

#### **4.4. Природа края. Охрана природы**

Теория: Охрана природы. Понятие «экология». Взаимосвязи в природе. Понятие «экосистема». Человек и планета Земля. Географическое положение Белгородской области. Рельеф, полезные ископаемые, климат Белгородской области. Природоохранный кодекс туриста. Экологическая культура туриста. Правила поведения туристов в природе. Памятка туриста «Войди в лес другом».

Практика: Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте Белгородской области. Творческая мастерская. Участие в экологических операциях.

### **Раздел 5.Физическая подготовка**

Теория: Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Специальные развивающие упражнения. Техника лыжных ходов для похода и спортивного ориентирования.

Практика: Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, легкая атлетика. Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Совершенствование техники лыжных ходов.

## 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.



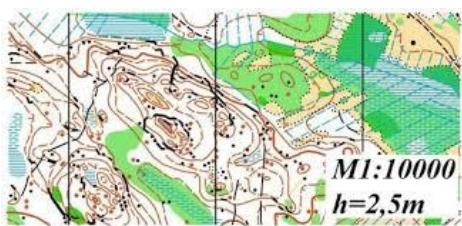
3. Что такое КП?

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

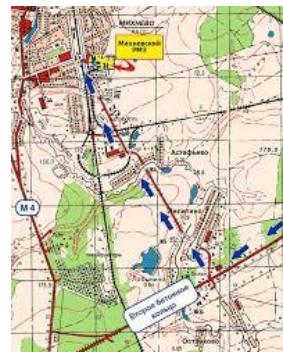
4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м;
- б) 150 м;
- в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

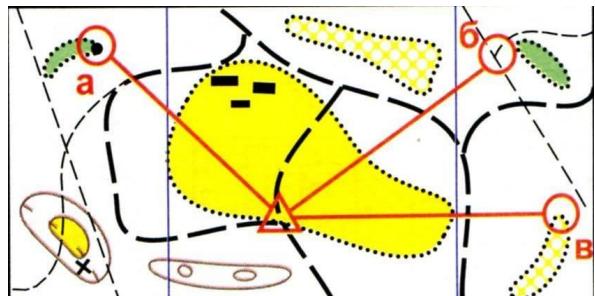


в)

6. Из чего состоит компас?

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

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. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный; б) лыжный; в) водный;
- г) велосипедный; д) авиационный.

10. На каком рисунке изображено животное, которое можно встретить на территории Белгородской области?



а)



б)  
в)

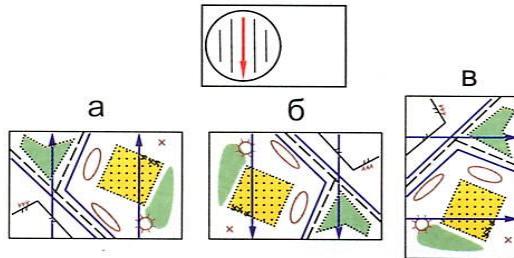


Критерии оценки:

- 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. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

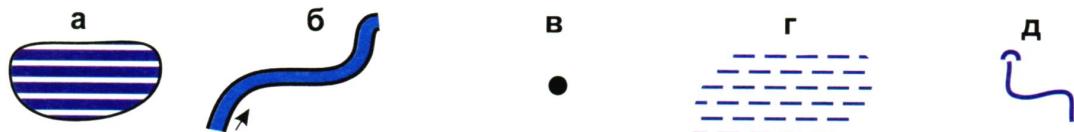
3. Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

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.

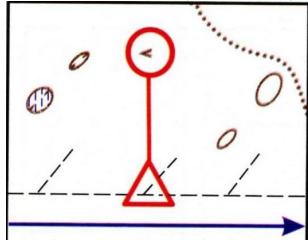
5. Исключите лишний знак.



6. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

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



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

8. Что означает эта надпись на спортивной карте?



9. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флагами;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.

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

- а)
- б)
- в)



Кримчери и оце

ники:

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

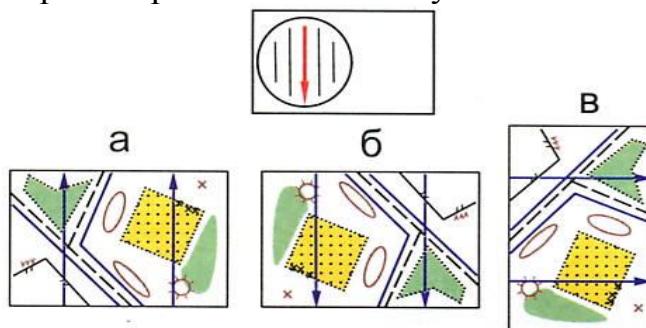
*Контрольные вопросы итогового контроля*

1. Подчеркните те меры безопасности, которые нужно соблюдать при разжигании костра.

- а) перед разжиганием костра расчистить место от сухой листвы;
- б) разжигая костер, нужно сильно над ним наклониться;
- в) возле костра нужно стоять с той стороны, откуда дует ветер;
- г) тушить костер нужно водой, песком, землей;
- д) тушить костер нужно сухими листьями, сырьими ветками.

2. Перечислите основные должности в туристской группе .

3. Какая карта сориентирована по компасу?



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

Рельеф

Вода

Гидрография

Крутой обрыв

Заболоченность

Растительность

Переправа без мостика

Воронка

Искусственные сооружения

Пашня

Шоссе

Постройки

Яма

Сады

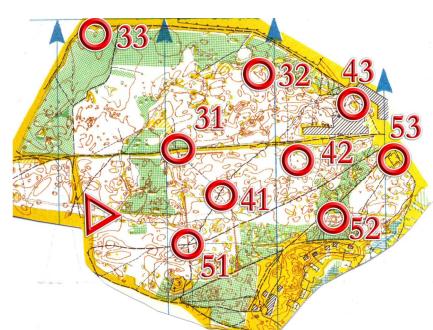
Кормушка

5. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.

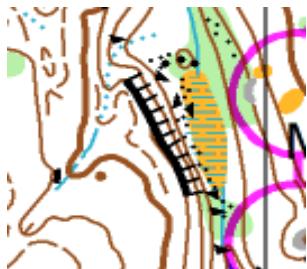
6. Какой вид ориентирования изображен на карте?

- а) обозначенный маршрут;

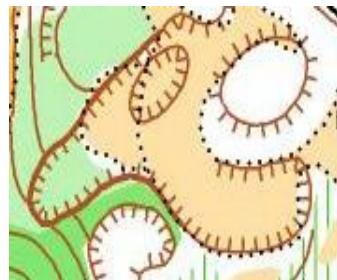


- б) ориентирование по выбору;  
 в) маркированный маршрут.

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



а)



б)



в)

8. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) маркированная дистанция;  
 б) заданное направление;  
 в) дистанция по выбору.

9. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;  
 б) порядковый номер КП;  
 в) ориентир, на котором установлен знак КП.

10. Назовите экскурсионные объекты г.Белгорода:



а) \_\_\_\_\_



б) \_\_\_\_\_

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		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

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, творческие мастерские, кроссворды, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, краеведческих конкурсах, викторинах, 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 (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

В первый год основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование «костяка» обучающихся, формирование потребности в регулярных занятиях. Содержание изучаемого материала в разделах программы ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических способностей обучающихся, является органическим продолжением предыдущего. Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов программы на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

Необходимо учитывать психологические и физиологические особенности ребенка, тем более, что подростковый возраст – это критический возраст в развитии ребенка. Особенностью мышления подростков является его конкретность, а продуктивность абстрактного мышления зависит от ясности конкретного материала. Поэтому необходимо конкретно и доступно излагать материал. Также необходимо учитывать, что дети среднего школьного возраста имеют уже сильно гендерные отличия, поэтому некоторые соревновательные игры рекомендуется проводить отдельно для мальчиков и девочек. В этом возрасте бурно проявляются эмоции, повышается конфликтность, а это значит, что детей необходимо учить сдержанности обдуманности в репликах.

Большинство занятий если не полностью, то частично 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.

Теоретический материал можно чередовать с подвижными играми или заданиями, упражнениями, связанными с темой занятия. Любая игра станет более желанной, если детей включить в ее подготовку и организацию. Игры в этом возрасте могут быть достаточно сложными и длительными, требующими физической подготовки. Такие трудности только повышают интерес, так как для подростков характерно не отстать от друзей, выделиться среди сверстников, стать лидером.

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 при реализации программы необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях. Необходимо помнить, что здоровье ребенка – превыше всего. Рекомендуется занятия строить так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта. Рекомендуется больше времени уделить подбору личного снаряжения ребенка для занятий: обуви, одежды, рюкзачка для тренировок. Подготавливая поход, находите работу для детей, приучая к самостоятельности и ответственности. Изучая преодоление переправ, основное внимание необходимо уделять безопасности. Основное внимание уделять командному прохождению переправ, взаимовыручке, сплоченности.

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.

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Доброе слово педагога, посильные задания, маленькие самодеятельные поощрительные призы – все это стимулирует деятельность обучающихся. В качестве самодеятельных призов можно использовать бумажные медали, наклейки с надписью «Лучший ориентировщик», «Лучший краевед», «Самый быстрый» и т.д.

#### *Дидактический материал*

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

## *Информационное обеспечение*

### *Литература для педагога*

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
2. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
7. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
9. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
10. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогоев, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
11. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
12. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
13. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
14. Сластенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
15. Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 176 с.
16. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

### *Литература для обучающихся*

1. Антропов, К., Растрогуев, М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. – 16с.
2. Востряков, И.Д. Приключения неопытных туристов. – С-П., 2009. – 35 с.
3. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. – М.: Вокруг света, 1994. – 46 с.
4. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
5. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/

6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
7. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
8. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
9. Экологические сказки / сост. Фадеева А.Г. – Волгоград: Учитель, 2003. – 57 с.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://belorient.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);
- Учебный фильм «Туристское снаряжение» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Учебный фильм «Туристские узлы» (В.А. Иванов, г. Белгород);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролики о соревнованиях по туризму (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

## ***Материально-техническое обеспечение***

*Перечень снаряжения и оборудования:*

- рюкзак
- коврик туристский
- спальник
- палатка туристская
- тент
- костровое оборудование
- котелок
- карабин
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- компас
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы
- веревка

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		пред- полага- емое	факти- ческое						
1	сентябрь	4		10.50-11.35 11.45-12.30	вводное учебное занятие	1	1.Введение Организационное занятие. Порядок работы объединения. Постановка целей и задач объединения, обсуждение плана работы объединения на учебный год. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Инструктаж по технике безопасности. Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество».	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, наблюдение
							применение умений и навыков		
2	сентябрь	5		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные и спортивные игры.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
3	сентябрь	7		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	1	2.1.История развития спортивного ориентирования Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
							применение умений и навыков		
4	сентябрь	11		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
5	сентябрь	12		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Туристское снаряжение Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

6	сентябрь	14		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	2	2.3.Туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, контрольные задания
7	сентябрь	18		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания
8	сентябрь	19		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	3.1.История развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм, комбинированный. Понятие о спортивном туризме.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	3.1.История развития туризма Знакомство с фото-, видеоматериалами по спортивному туризму. Туристская прогулка.		
9	сентябрь	21		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	2	5.Физическая подготовка. Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
10	сентябрь	25		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки, размещение в ней вещей. Организация ночлега в палатке. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
11	сентябрь	26		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.8.Соревнования по ориентированию Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос

							ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.		
12	сентябрь	28		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
						<b>24</b>			
13	октябрь	2		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
14	октябрь	3		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, наблюдение
15	октябрь	5		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, наблюдение
16	октябрь	9		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
17	октябрь	10		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.3.Техника ориентирования Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
18	октябрь	12		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
19	октябрь	16		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
20	октябрь	17		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.7.Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

21	октябрь	19	15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	1	3.6.Преодоление технических этапов Понятие о техническом этапе. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
				применение умений и навыков	1	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.		
22	октябрь	23	10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры, эстафеты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
23	октябрь	24	10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	3.6.Преодоление технических этапов Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		
24	октябрь	26	15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
25	октябрь	30	10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос

				ознакомление с новым материалом	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Средство для отметки на КП (ЧиП, карточка).			
26	октябрь	31		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
					<b>28</b>				
27	ноябрь	2		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	1	5.1. Краеведение – изучение родного края	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, тестирование
					экскурсия	1	5.1. Краеведение – изучение родного края Посещение музея.		
28	ноябрь	6		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Определение масштаба карты. Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
29	ноябрь	7		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров.	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, наблюдение
30	ноябрь	9		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	1	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры г.Белгорода.	СОШ № 41 г. Белгород	опрос, наблюдение
					применение умений и навыков	1	4.3.Краеведческие объекты края Краеведческие викторины, кроссворды.		
31	ноябрь	13		10.50-11.35 11.45-12.30	закрепление изученного материала	2	5.Физическая подготовка Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
32	ноябрь	14		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и	2	3.6. Преодоление технических этапов Туристские узлы, их назначение и применение.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные

				навыков				задания	
33	ноябрь	16		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
34	ноябрь	20		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
					применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры.		
35	ноябрь	21		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Подвижные игры.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
36	ноябрь	23		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
37	ноябрь	27		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, наблюдение, контрольные задания
					применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам.		
38	ноябрь	28		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.3.Техника ориентирования Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
39	ноябрь	30		15.50-16.35	применение	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41	контрольные

				16.45-17.30	умений и навыков				г. Белгород	задания, опрос
						<b>26</b>				
40	декабрь	4		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания	
41	декабрь	5		10.50-11.35 11.45-12.30	экскурсия	2	4.3.Краеведческие объекты края Экскурсия по населенному пункту с посещением памятников истории и культуры.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос	
42	декабрь	7		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос	
43	декабрь	11		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос	
44	декабрь	12		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение	
45	декабрь	14		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос	
46	декабрь	18		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания	
47	декабрь	19		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания	
					применение умений и навыков	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения.			

48	декабрь	21		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
49	декабрь	25		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры города Белгорода.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	4.3.Краеведческие объекты края Краеведческие викторины, кроссворды. Подготовка мини-докладов об истории города, презентаций.		
50	декабрь	26		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания, опрос
51	декабрь	28		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
					24				
52	январь	9		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней).	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания, опрос
					применение умений и навыков	1	4.2.История и культура края Просмотр фото-, видеоматериалов.		
53	январь	11		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков. Отметка на контрольном пункте.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания, опрос
					применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		

54	январь	15		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	4.4.Природа края. Охрана природы Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской области. Природоохранный кодекс туриста. Правила поведения туристов в природе.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
55	январь	16		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
56	январь	18		15.50-16.35 16.45-17.30	ознакомление с новым материалом	2	2.4.Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения.. Тактические действия на соревнованиях.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания, опрос
57	январь	22		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях. Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте Белгородской области.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, опрос
58	январь	23		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
59	январь	25		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
60	январь	29		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	4.4.Природа края. Охрана природы Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской области.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	4.4.Природа края. Охрана природы Краеведческие викторины, кроссворды. Творческая мастерская.		
61	январь	30		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	2.3.Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания

				применение умений и навыков	1	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
					<b>20</b>			
62	февраль	1	15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
63	февраль	5	10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
64	февраль	6	10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	4.3.Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры Белгородской области	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
65	февраль	8	15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
66	февраль	12	10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
67	февраль	13	10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
68	февраль	15	15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
69	февраль	19	10.50-11.35	применение	2	4.2.История и культура края	СОШ № 41	тестирование,

				11.45-12.30	умений и навыков		Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Подготовка презентаций.	г. Белгород	опрос
70	февраль	20		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
71	февраль	22		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
72	февраль	26		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.	СОШ № 41 г. Белгород	тестирование, опрос
					применение умений и навыков	1	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Подготовка презентаций.		
73	февраль	27		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
						24			
74	март	1		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.2.Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
75	март	5		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров. Правила использования газовой горелки. Заготовка дров. Уборка места бивака после ухода группы. Экология и бивачные работы.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
76	март	6		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
77	март	12		10.50-11.35	применение	2	3.2.Подготовка и организация похода	СОШ № 41	контрольные

				11.45-12.30	умений и навыков		Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	г. Белгород	задания, опрос
78	март	13		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
79	март	15		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
80	март	19		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Установка и снятие палатки. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Утилизация мусора.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
81	март	20		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
82	март	22		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
83	март	26		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
84	март	27		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные

				навыков		спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		задания, опрос	
85	март	29		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
						24			
86	апрель	2		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	1	5.4.Природа края. Охрана природы Природоохранный кодекс туриста. Правила поведения туристов в природе.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
					экскурсия	1	5.4.Природа края. Охрана природы Экскурсия.		
87	апрель	3		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
88	апрель	5		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.4.Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
89	апрель	9		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
90	апрель	10		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
91	апрель	12		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
92	апрель	16		10.50-11.35 11.45-12.30	ознакомление с новым материалом	2	5.Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
93	апрель	17		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и	2	3.5.Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода. Составление отчета о	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные

				навыков		походе.		задания	
94	апрель	19		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.3.Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания
95	апрель	23		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
96	апрель	24		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подбор группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка. Отчет о походе. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
97	апрель	26		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Заполнение маршрутных документов.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
98	апрель	30		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Спортивные игры.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания
					<b>26</b>				

99	май	3		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
100	май	7		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
101	май	8		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Распределение обязанностей в группе.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
102	май	10		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
103	май	14		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.5.Подведение итогов похода Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенгазеты, подготовка фотографий, видеоролика, мультимедийной презентации. Ремонт и подготовка снаряжения для хранения.	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
104	май	15		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	3.7.Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение
105	май	17		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	контрольные задания, опрос
106	май	21		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Легкая атлетика. Упражнения на развитие силы, гибкости	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
107	май	22		10.50-11.35 11.45-12.30	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	СОШ № 41 г. Белгород	наблюдение

108	май	24		15.50-16.35 16.45-17.30	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	СОШ № 41 г. Белгород	опрос
						<b>20</b>			