

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:
Ефимов Роман Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

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

Цель программы – знакомство обучающихся с основами топографии и ориентирования на местности.

Задачи программы:

образовательные:

- осваивать базовые знания и навыки ориентирования на местности;
- формировать навыки обращения с компасом и картой;

воспитательные:

- формировать нравственных качества;
- воспитывать любовь к родному краю, окружающей природе;
- воспитывать ценностные ориентиры: трудолюбие, волю и настойчивость в достижении целей;
- формировать навыки индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели;

развивающие:

- развивать память, наблюдательность;
- формировать пространственное мышление;
- совершенствовать коммуникативные и творческие способности обучающихся;
- развивать интерес к самостоятельным действиям и работе в команде.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Возраст обучающихся: 10-13 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: 144 часа.

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

В результате изучения программы 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»;
- виды соревнований по ориентированию.

Обучающиеся должны уметь:

- определять масштаб карты;
- зарисовывать условные знаки спортивных карт;
- обращаться с компасом;
- определять направления сторон горизонта;
- ориентировать карту;
- отмечаться на контрольном пункте.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|----------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1. Введение | 4 | 2 | 2 | |
| 1.1 | Планирование работы объединения | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 1.2 | Техника безопасности | 2 | 1 | 1 | собеседование, контрольные задания |
| 2 | Раздел 2. Основы ориентирования | 44 | 16 | 28 | |
| 2.1 | Карта местности | 12 | 4 | 8 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.2 | Компас и ориентирование карты | 16 | 6 | 10 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.3 | Чтение карты | 16 | 6 | 10 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 3 | Раздел 3. Спортивное ориентирование как вид спорта | 44 | 6 | 38 | |
| 3.1 | История развития спортивного ориентирования | 4 | 2 | 2 | собеседование |
| 3.2 | Снаряжение ориентировщика | 6 | 2 | 4 | собеседование, контрольные задания |
| 3.3 | Соревнования по ориентированию | 20 | 2 | 18 | собеседование, контрольные задания |
| 3.4 | Игры с элементами ориентирования | 14 | - | 14 | контрольные задания |
| 4 | Раздел 4. Физическая подготовка | 48 | 2 | 46 | |
| 4.1 | Общая физическая подготовка | 30 | 1 | 29 | контрольные задания |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | контрольные задания |
| 5 | Раздел 5. Подведение итогов | 4 | - | 4 | тест, собеседование, контрольные задания |
| | ИТОГО | 144 | 26 | 118 | |

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.

Раздел 2. Основы ориентирования

2.1. Карта местности

Теория: Карта – основной путеводитель ориентировщика. Понятие «карта», виды карт. Карта, план местности, схема местности, географические и топографические карты. Масштаб. Крупный, средний и мелкий масштабы. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты.

Цвета карты, что они обозначают. Основные условные знаки спортивных карте.

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

Составление плана класса, плана школьного двора.

2.2. Компас и ориентирование карты

Теория: Стороны света. Компас, его устройство. Магнитный и географический меридианы. Определение сторон света с использованием компаса. Ориентирование карты, плана по компасу. Движение с использованием компаса по определенному направлению – по азимуту, в заданную точку местности.

Практика: Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Определение азимута, движение по азимуту. Ориентирование по компасу плана класса, плана школьного двора, определение на планах направления на север. Движение с помощью карты и компаса.

2.3. Чтение карты

Теория: Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности. Определение точки на карте. Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам.

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

Раздел 3. Спортивное ориентирование как вид спорта

3.1. 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.

3.2. 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.

Практика: Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».

3.3. Соревнования по ориентированию

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса). Права и обязанности участников соревнований. Оборудование дистанции. Отметка на контрольном пункте. Порядок отметки на контрольном пункте.

Практика: Прохождение тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3.4. Игры с элементами ориентирования

Практика: Подвижные игры с элементами ориентирования.

Раздел 4. Физическая подготовка

4.1. 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, силовая подготовка, кроссовая подготовка.

4.2. 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 5. Подведение итогов

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

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.

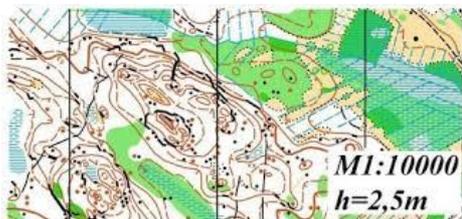
2. Для чего предназначен компас?

- 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. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)



в)

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



а)



б)



в)

6. Какое снаряжение необходимо взять на соревнования по ориентированию?



а)



б)

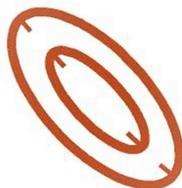


в)

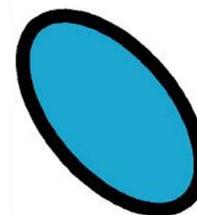
7. Каким условным знаком обозначается болото?



а)



б)



в)

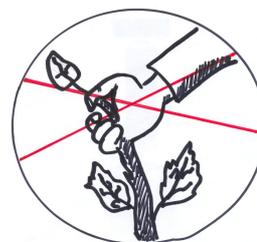
8. Заплечный мешок, используемый туристами и ориентировщиками для переноски снаряжения, питания, необходимых вещей?

а) чемодан; б) рюкзак; в) авоська.

9. Правила поведения в природе. Объясните, что означают эти рисунки?



а)



б)

10. Правила перехода дороги:

а) по пешеходному переходу; б) бегом; в) очень медленно.

Критерии оценки:

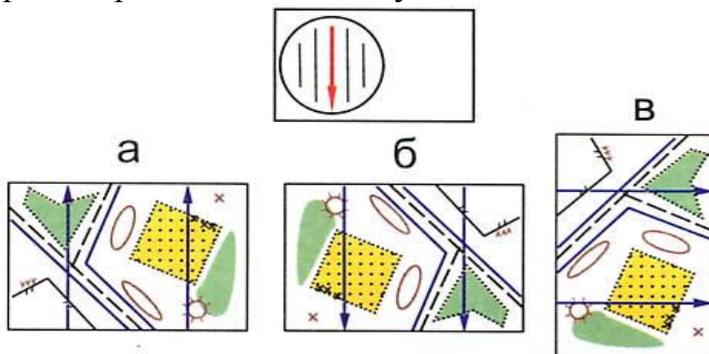
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

1. Какая карта сориентирована по компасу?



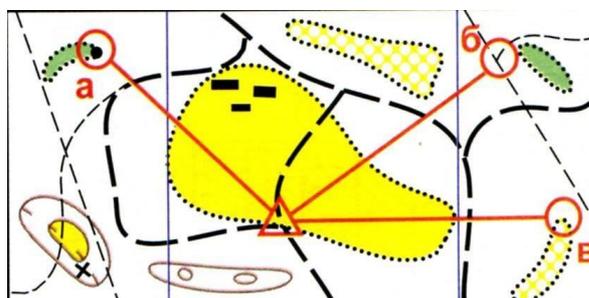
2. Объекты гидрографии – это объекты, связанные с:

- 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?

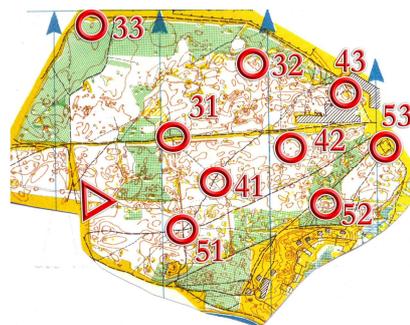


5. Из чего состоит компас?

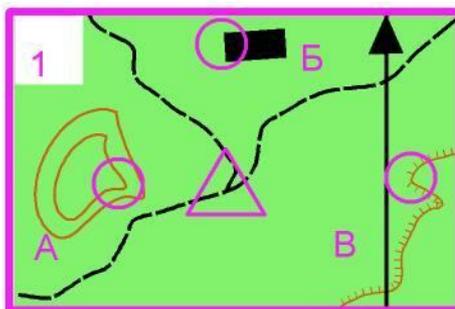
- а) магнитная стрелка;
- б) масштабная шкала;
- в) лимб, подписанный в градусах;
- г) увеличительное стекло;
- д) часовая стрелка.

6. Какой вид ориентирования изображен на карте?

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



7. Какой КП расположен на западе?



8. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

- а) вернуться в лагерь;
- б) пройти через финиш;
- в) уехать домой.

9. Как называется предмет, изображенный на рисунке?



- а) станция отметки;
- б) ЧИП;
- в) призма

10. Что обозначает этот условный знак на спортивной карте?

- а) река;
- б) яма с водой;
- в) озеро;
- г) родник.



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, 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 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 и т.д.

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, демонстрация);
- овладение двигательными умениями и навыками;
- 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.).

Принципы обучения:

- *связь обучения и практики*

Процесс обучения стимулировал учеников использовать полученные знания в выполнении практических задач, в самостоятельном принятии решения в той или иной ситуации. Практические задания с использованием картографического материала позволяют обучающимся развивать индивидуальные качества и принимать самостоятельные решения.

- систематичность и последовательность

Программа предусматривает обучение и усвоение знаний, выработку умений и навыков в определенном порядке, который требует логического системного построения, как содержания, так и самого процесса обучения. В завершении обучения в форме несложной игры проводятся соревнования, преследующие цель подведения итогов обучения на практике.

Важно создать каждому ученику *ситуацию успеха*, т.е. условия, при которых он ощущает свой интеллектуальный рост в решении задач по ориентированию на местности при выполнении практических заданий. При этом необходимо отмечать позитивные сдвиги в усвоении каждым ребенком материала предусмотренного программой.

- наглядность обучения

Известно, что эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала. Это «золотое правило» дидактики сформулировал еще Я.А. Коменский. В процессе обучения детям надо дать возможность наблюдать, измерять, проводить опыты и исследования, практически работать – через это вести к знанию и умению. Использование наглядности должно быть в той мере, в какой она способствует формированию знаний и умений, развитию мышления, она не должна перегружать процесс обучения. Демонстрация презентаций, фотографий, видеороликов и работа с предметами, планами и картами, должны вести к очередной ступени развития, стимулировать развитие мышления и закрепление полученных знаний.

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.

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.

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.

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 вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.

12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.

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

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

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 |
|-------|---------|----------------|-------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|--|------------------|---------------------------------|
| | | предполагаемое | фактическое | | | | | | |
| 1. | декабрь | 04 | | 10.50-12.30 | 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. | Тавровская СОШ | опрос |
| | | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций. | | |
| 2. | декабрь | 05 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 1 | 1.1 Планирование работы объединения Игра на тему «Давай познакомимся». | Тавровская СОШ | опрос |
| | | | | | применение умений и навыков | 1 | 1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций. | | |
| 3. | декабрь | 07 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 1 | 3.1. История развития спортивного ориентирования Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. | Тавровская СОШ | опрос, наблюдение |
| | | | | | применение умений и навыков | 1 | 3.1. История развития спортивного ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. | | |
| 4. | декабрь | 11 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.1. Карта местности Карта – основной путеводитель ориентировщика. Понятие «карта», виды карт. Карта, план местности, схема местности, географические и топографические карты. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос, тестирование |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|----|--|-------------|---------------------------------|---|---|----------------|--|
| | | | | | | | Масштаб. Крупный, средний и мелкий масштабы. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты. | | |
| 5. | декабрь | 12 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Карта местности Определение масштаба карты. Составление плана класса, плана школьного двора. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 6. | декабрь | 14 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 1 | 3.1. История развития спортивного ориентирования Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| | | | | | применение умений и навыков | 1 | 3.1. История развития спортивного ориентирования Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины. | | |
| 7. | декабрь | 18 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.1. Карта местности Цвета карты, что они обозначают. Основные условные знаки спортивных карт. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос, тестирование |
| 8. | декабрь | 19 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 9. | декабрь | 21 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 1 | 4.1. Общая физическая подготовка Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос, контрольные задания |
| | | | | | применение умений и навыков | 1 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | | |
| 10. | декабрь | 25 | | 10.50- | ознакомление с | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты | Тавровская | тестирование, |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|----|--|-------------|---------------------------------|-----------|--|----------------|---|
| | | | | 12.30 | новым материалом | | Стороны света. Компас, его устройство. Магнитный и географический меридианы. Определение сторон света с использованием компаса. | СОШ | наблюдение |
| 11. | декабрь | 26 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 12. | декабрь | 28 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | опрос, наблюдение |
| | | | | | | 24 | | | |
| 13. | январь | 09 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Карта местности Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по карте. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, тестирование |
| 14. | январь | 11 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 1 | 4.2. 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. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, опрос |
| | | | | | применение умений и навыков | 1 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | | |
| 15. | январь | 15 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Карта местности Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по карте. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 16. | январь | 16 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|----|--|-------------|---------------------------------|-----------|--|----------------|--|
| | | | | | | | ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | | задания |
| 17. | январь | 18 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированная трасса). Права и обязанности участников соревнований. Оборудование дистанции. Отметка на контрольном пункте. Порядок отметки на контрольном пункте. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| 18. | январь | 22 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.2. Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Карточка участника. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 19. | январь | 23 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 20. | январь | 25 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика». | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 21. | январь | 29 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 22. | январь | 30 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Прохождение тренировочных дистанций. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, опрос |
| | | | | | | 20 | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|----|--|-------------|---------------------------------|---|--|----------------|---------------------------------|
| 23. | февраль | 01 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 24. | февраль | 05 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Карта местности Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по карте. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 25. | февраль | 06 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 26. | февраль | 08 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика». | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 27. | февраль | 12 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| 28. | февраль | 13 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 29. | февраль | 15 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Ориентирование карты, плана по компасу. Движение с использованием компаса по определенному направлению – по азимуту, в заданную точку местности. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос, тестирование |
| 30. | февраль | 19 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Ориентирование карты, плана по компасу. Движение с использованием компаса по определенному направлению – по азимуту, в заданную точку местности. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос, тестирование |
| 31. | февраль | 20 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------|----|--|-------------|-----------------------------|-----------|---|----------------|---------------------------------|
| | | | | | | | подготовка, кроссовая подготовка. | | |
| 32. | февраль | 22 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Работа с компасом. Определение азимута, движение по азимуту. Ориентирование по компасу плана класса, плана школьного двора, определение на планах направления на север. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 33. | февраль | 26 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 34. | февраль | 27 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Прохождение тренировочных дистанций. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| | | | | | | 24 | | | |
| 35. | март | 01 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 36. | март | 05 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 37. | март | 06 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Работа с компасом. Ориентирование по компасу плана класса, плана школьного двора, определение на планах направления на север. Движение с помощью карты и компаса. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 38. | март | 12 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 39. | март | 13 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | тестирование, опрос, наблюдение |
| 40. | март | 15 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|----|--|-------------|---------------------------------|-----------|---|----------------|---------------------------------|
| | | | | | | | подготовка, кроссовая подготовка. | | |
| 41. | март | 19 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Работа с компасом. Ориентирование по компасу. Движение с помощью карты и компаса. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 42. | март | 20 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 43. | март | 22 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.3. Чтение карты Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности. Определение точки на карте. | Тавровская СОШ | наблюдение, тестирование |
| 44. | март | 26 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 45. | март | 27 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 46. | март | 29 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Компас и ориентирование карты Работа с компасом. Ориентирование по компасу. Движение с помощью карты и компаса. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| | | | | | | 24 | | | |
| 47. | апрель | 02 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. «Путешествие» по карте. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| 48. | апрель | 03 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Прохождение тренировочных дистанций. | Тавровская СОШ | опрос, наблюдение |
| 49. | апрель | 05 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.3. Чтение карты Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности. | Тавровская СОШ | наблюдение, тестирование |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|----|--|-------------|---------------------------------|---|--|----------------|---|
| | | | | | | | Определение точки на карте. | | |
| 50. | апрель | 09 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 51. | апрель | 10 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 52. | апрель | 12 | | 13.50-15.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.3. Чтение карты Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 53. | апрель | 16 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 54. | апрель | 17 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Прохождение тренировочных дистанций. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 55. | апрель | 19 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 56. | апрель | 23 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, тестирование |
| 57. | апрель | 24 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 58. | апрель | 26 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 59. | апрель | 30 | | 10.50- | применение | 2 | 2.3. Чтение карты | Тавровская | наблюдение, |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|----|--|-------------|-----------------------------|-----------|--|----------------|---|
| | | | | 12.30 | умений и навыков | | Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. «Путешествие» по карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | СОШ | контрольные задания, тестирование |
| | | | | | | 26 | | | |
| 60. | май | 03 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 61. | май | 07 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. «Путешествие» по карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, тестирование |
| 62. | май | 08 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 63. | май | 10 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. «Путешествие» по карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания, тестирование |
| 64. | май | 14 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 65. | май | 15 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 66. | май | 17 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами | Тавровская СОШ | наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|----|--|-------------|-----------------------------|-----------|---|----------------|--|
| | | | | | | | ориентирования. | | |
| 67. | май | 21 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 68. | май | 22 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.3. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Тавровская СОШ | наблюдение, опрос |
| 69. | май | 24 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.4. Игры с элементами ориентирования Подвижные игры с элементами ориентирования. | Тавровская СОШ | наблюдение |
| 70. | май | 28 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | Тавровская СОШ | наблюдение, контрольные задания |
| 71. | май | 29 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 4. Подведение итогов | Тавровская СОШ | тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение |
| 72. | май | 31 | | 13.50-15.30 | применение умений и навыков | 2 | 4. Подведение итогов | Тавровская СОШ | тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение |
| | | | | | | 26 | | | |