

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:
Богданова Людмила Петровна,
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2021.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивное ориентирование» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, тип программы – экспериментальная.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Уровень программы: базовый.

Год обучения по программе: 5.

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень программы.

Объем учебной нагрузки: 420 часов.

Режим занятий: 10 часов в неделю (3 раза по 2 часа, 1 раз – 4 часа).

Планируемые результаты обучения

➤ *предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- *предметная область «Общая физическая подготовка»:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- *предметная область «Вид спорта»:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «спортивное ориентирование»;

- овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании;

- знание требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по виду спорта «спортивное ориентирование».

- *предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по виду спорта «спортивное ориентирование» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретения навыков сохранения собственной физической формы.
- *предметная область «Развитие творческого мышления»:*
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- *предметная область «Специальные навыки»:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в области спортивного ориентирования;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- *предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:*
- знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)
1	2	3	4
Общий объем часов		420	34
1.	Обязательные предметные области	286	26
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	2
1.2.	Общая физическая подготовка	118	12
1.3.	Вид спорта	118	12
2.	Вариативные предметные области	134	8
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	30	2
2.2.	Развитие творческого мышления	30	2
2.3.	Специальные навыки	44	2
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	30	2
3.	Теоретические занятия	50	
4.	Практические занятия	370	
4.1.	Тренировочные мероприятия	352	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	
4.3.	Иные виды практических занятий	12	
5.	Самостоятельная работа	34	
6.	Аттестация	4	
6.1.	Промежуточная аттестация	4	
6.2.	Итоговая аттестация	-	

Содержание учебного плана

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

➤ *Обязательные предметные области – базовый уровень.*

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка по темам:

- Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.
- Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.
- Краеведение.
- Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание для занятий спортивным ориентированием. Формирование двигательных умений и навыков. Формирование социально-значимых

качеств личности. Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для

разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Вид спорта

Овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Выбор простого пути.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

- Понимание горизонталей.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
- Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
- Подвижные игры, подводящие игры.
- Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

➤ *Вариативные предметные области – базовый уровень:*

Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры – эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок

овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др.

Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры для обучения и совершенствования перемещений: «С кочки на кочку», «Быстрые перебежки», «Переправа через болото», «Пограничники парашютисты», «Пустое место», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Между двух огней», «Догони партнера», «Кто быстрее» и др.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования: «Эстафета со сменой способов передвижения», «Игры по линейным ориентирам», «Игры по условным знакам», «Нанеси КП», «Змейка» и др.

Развитие творческого мышления.

Методы и формы развития творческого мышления.

методы:

- практические (включают в себя моделирование, упражнения и игры; метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные (предполагают активное наблюдение);
- словесные (работа с речью).

приемы:

- «мозговой штурм» (применяется в основном после постановки проблемы при изучении новой темы);

- «мозговая атака» (может быть индивидуальной, парной или групповой);

- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Специальные навыки.

– Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений.

– Виды спортивного травматизма. Виды спортивных травм (незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины); ушибы, гематомы; растяжение или разрыв связок; переломы).

– Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена (недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, участие в соревнованиях и тренировках после длительного

перерыва в учебно-тренировочных занятиях, участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы, отсутствие разминки или неправильное ее проведение, недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

- Мероприятия по профилактике травматизма (правильные методики во время тренировок; контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря; применение специальной одежды, обуви, защиты; постоянный медицинский контроль).

- Страховка и самостраховка, приемы самостраховки.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивное и специальное оборудование.

- Спортивное и специальное оборудование, инвентарь, снаряжение для занятий спортивным ориентированием, их устройство, назначение, правила применения.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании.

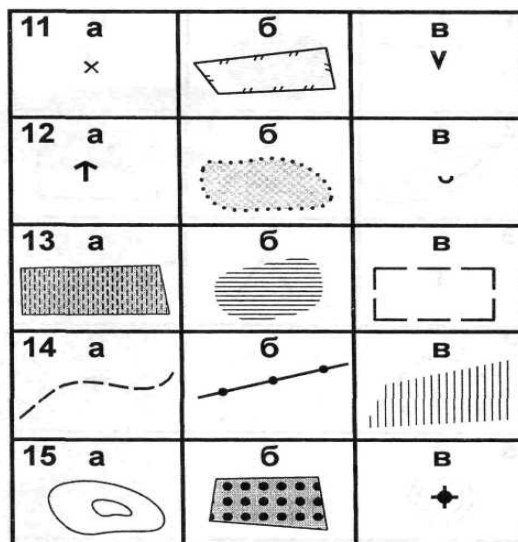
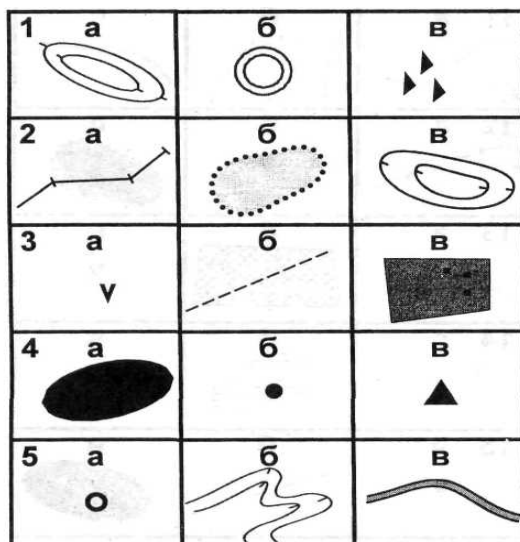
- Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

Оценочные материалы

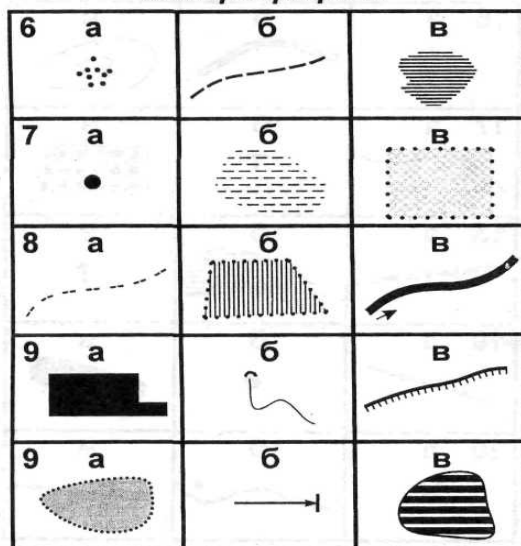
Контрольные вопросы промежуточной аттестации

Какой УЗ относится к рельефу?

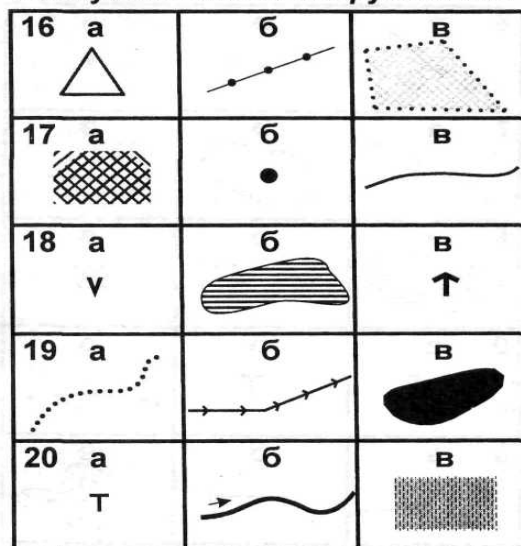
Какой УЗ относится к растительности?



Какой УЗ относится к гидрографии?



Какой УЗ относится к искусственным сооружениям?



Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

Контрольные упражнения промежуточной аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,42с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 10 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 30 с)

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке
для проведения промежуточной аттестации обучающихся (юноши)*

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 60 м, сек	3	10,5
		2	10,6
		1	10,7
2	Бег 1000 м, (мин.)	3	4,50
		2	5,00
		1	5,10
3	Прыжок в длину с места, см	3	160
		2	155
		1	150
4	Прыжок в высоту с места, см	3	37
		2	32
		1	27
Низкий уровень			до 8
Средний уровень			9-10
Высокий уровень			11-12

*Контрольно-переводные нормативы
по общей физической, специальной физической подготовке для проведения
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (девушки)*

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 60 м, сек	3	10,8
		2	11,0
		1	11,2
2	Бег 1000 м, (мин.)	3	5,10
		2	5,20
		1	5,30
3	Прыжок в длину с места, см	3	155
		2	145
		1	135
4	Прыжок в высоту с места, см	3	30
		2	25
		1	20
Низкий уровень			до 8
Средний уровень			9-10
Высокий уровень			11-12

**Расписание учебных занятий
на 2021-2022 учебный год**

Группа	Наименование предметной области	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагог
Базовый уровень 5 год обучения (Б 5)	Спортивное ориентирование	понедельник	16.00-17.40	Шуховский лицей	Богданова Людмила Петровна
		вторник	16.00-17.40		
		четверг	16.00-17.40		
		воскресенье	09.00-12.30		

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
		предпола- гаемое	факти- ческое			
1.	сентябрь	2		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
2.	сентябрь	5		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
3.	сентябрь	6		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
4.	сентябрь	7		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
5.	сентябрь	9		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
6.	сентябрь	12		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
7.	сентябрь	13		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
8.	сентябрь	14		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
9.	сентябрь	16		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
10.	сентябрь	19		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
11.	сентябрь	20		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
12.	сентябрь	21		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
13.	сентябрь	23		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
14.	сентябрь	26		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
15.	сентябрь	27		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
16.	сентябрь	28		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
17.	сентябрь	30		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
					42	
18.	октябрь	3		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
19.	октябрь	4		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
20.	октябрь	5		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
21.	октябрь	7		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
22.	октябрь	10		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
23.	октябрь	11		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ

24.	октябрь	12		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
25.	октябрь	14		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
26.	октябрь	17		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
27.	октябрь	18		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
28.	октябрь	19		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, С
29.	октябрь	21		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
30.	октябрь	24		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
31.	октябрь	25		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
32.	октябрь	26		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
33.	октябрь	28		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
34.	октябрь	31		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ИЗ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
					44	
35.	ноябрь	1		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
36.	ноябрь	2		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
37.	ноябрь	7		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
38.	ноябрь	8		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
39.	ноябрь	9		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
40.	ноябрь	11		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
41.	ноябрь	14		1.3. Вид спорта	1	П
				1.3. Вид спорта	2	П, С
				1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
42.	ноябрь	15		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
43.	ноябрь	16		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
44.	ноябрь	18		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
45.	ноябрь	21		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
46.	ноябрь	22		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ

47.	ноябрь	23		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
48.	ноябрь	25		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
49.	ноябрь	28		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
50.	ноябрь	29		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
51.	ноябрь	30		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					42	
52.	декабрь	2		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
53.	декабрь	5		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
54.	декабрь	6		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
55.	декабрь	7		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
56.	декабрь	9		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
57.	декабрь	12		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ИЗ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
58.	декабрь	13		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
59.	декабрь	14		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
60.	декабрь	16		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
61.	декабрь	19		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
62.	декабрь	20		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, С
63.	декабрь	21		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
64.	декабрь	23		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
65.	декабрь	26		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
66.	декабрь	27		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
67.	декабрь	28		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
68.	декабрь	30		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					42	
69.	январь	9		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
70.	январь	10		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
71.	январь	11		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, С
72.	январь	13		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
73.	январь	16		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ

74.	январь	17		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
75.	январь	18		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
76.	январь	20		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
77.	январь	23		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	2	П, С
78.	январь	24		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
79.	январь	25		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
80.	январь	27		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
81.	январь	30		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
82.	январь	31		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
					36	
83.	февраль	1		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
84.	февраль	3		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
85.	февраль	6		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
86.	февраль	7		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
87.	февраль	8		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
88.	февраль	10		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
89.	февраль	13		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
90.	февраль	14		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
91.	февраль	15		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
92.	февраль	17		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
93.	февраль	20		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
94.	февраль	21		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
95.	февраль	22		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
96.	февраль	24		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
97.	февраль	27		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
98.	февраль	28		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ

					40	
99.	март	1		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
100.	март	3		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
101.	март	6		2.3. Специальные навыки	4	П, ТМ
102.	март	7		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
103.	март	10		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
104.	март	13		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	2	П, С
105.	март	14		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
106.	март	15		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
107.	март	17		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, ТМ
108.	март	20		1.3. Вид спорта	4	П, ТМ
109.	март	21		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
110.	март	22		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
111.	март	24		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
112.	март	27		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
113.	март	28		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
114.	март	29		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
115.	март	31		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
					42	
116.	апрель	3		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
117.	апрель	4		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
118.	апрель	5		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
119.	апрель	7		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С

120.	апрель	10		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	4	П, ТМ
121.	апрель	11		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
122.	апрель	12		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
123.	апрель	14		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
124.	апрель	17		2.3. Специальные навыки	3	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
125.	апрель	18		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
126.	апрель	19		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
127.	апрель	21		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
128.	апрель	24		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, ТМ
129.	апрель	25		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
130.	апрель	26		1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
131.	апрель	28		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					40	
132.	май	3		2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
133.	май	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
134.	май	8		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
135.	май	10		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
136.	май	12		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
137.	май	15		1.2. Общая физическая подготовка	4	П, ТМ
138.	май	16		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
139.	май	17		2.3. Специальные навыки	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, СМ
140.	май	19		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
141.	май	22		2.2. Развитие творческого мышления	4	П, ТМ

142.	май	23		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
143.	май	24		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
144.	май	26		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
145.	май	29		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ИЗ
146.	май	30		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
147.	май	31		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ИЗ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
					40	
148.	июнь	2		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
149.	июнь	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
150.	июнь	6		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
151.	июнь	7		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
152.	июнь	9		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
153.	июнь	13		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
154.	июнь	14		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
155.	июнь	16		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
156.	июнь	19		2.4. Спортивное и специальное оборудование	4	П, ТМ
157.	июнь	20		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
158.	июнь	21		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
159.	июнь	23		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
160.	июнь	26		2.3. Специальные навыки	4	П, ТМ
161.	июнь	27		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
162.	июнь	28		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
163.	июнь	30		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
					38	
164.	июль	3		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ПА

				1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
165.	июль	4		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
166.	июль	5		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
167.	июль	7		1.3. Вид спорта	2	П, ПА
168.	июль	10		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	2	П, С
					14	
					420	

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – самостоятельная работа

ТМ – тренировочные мероприятия

СМ – физкультурные и спортивные мероприятия

ИЗ – иные виды практических занятий

ПА – промежуточная аттестация

План воспитательной и профориентационной работы

	Воспитательное мероприятие										
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Групповая и индивидуальная работа с обучающимися										Подготовка к туристскому походу	
Профессиональная ориентация обучающихся	Экскурсия в БОЦДЮТиЭ							Встреча с представителями спортивных династий			
Научная, творческая, исследовательская работа									Участие в творческих конкурсах БОЦДЮТиЭ		
Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			Проведение клубных соревнований по ориентированию					Проведение клубных соревнований по ориентированию			
Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и т.д.		Встреча с чемпионом Мира по спортивно му ориентированию Романом Ефимовым									

Организация посещения музеев, театров, кинотеатров			Посещение краеведческого музея								
Иные мероприятия				Праздник у Новогодней елки	Беседа «Нет наркотикам»	День защитника Отечества	8 Марта – женский день				Туристский поход по родному краю

Информационное обеспечение

Литература

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Борилкевич, В.Е., Зорин, А.И., Михайлов, Б.А., Ширинян, А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
4. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
5. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева – М.: Юрайт, 2017. – 329 с.
8. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
9. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
11. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
12. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
13. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
14. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
15. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
16. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
17. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
18. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
19. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.

20. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
21. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
3. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
4. 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
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- станции электронной отметки
- чипы
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник