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

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

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

**Рабочая программа**
**объединения физкультурно-спортивной направленности**
**«Спортивное ориентирование»**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Тимошков Василий Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2023.

## Пояснительная записка

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

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

*Задачи программы:*

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

Изменения в содержание программы не были внесены.

Год обучения по программе: 1.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

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

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

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

*Планируемые результаты*

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

| | | |
|---|---|---|
| | ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. | |
| Интеллектуальная подготовка | - логическое мышление | - выполнять упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления |
| Техническая подготовка | - понятие о технике ориентирования<br>- значение техники для достижения результатов<br><br>- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема)<br>- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование<br>- компас и его устройство. | - правильно пользоваться компасом<br>- ориентировать карту<br>- определять расстояние на карте<br>- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально)<br>- определять стороны горизонта по компасу<br>- определять точку стояния<br>- двигаться по азимуту<br>- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности |
| Тактическая подготовка | - понятие о тактике<br>- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков<br>- значение тактики для достижения наилучших результатов<br>- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры | - выполнять действия по выбору пути движения<br>- из нескольких вариантов выбрать лучший<br>- последовательно осуществлять выбранный путь движения<br>- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры |
| Правила соревнований по спортивному ориентированию | - права и обязанности участников соревнований<br>- виды соревнований<br>- способы проведения соревнований<br>- действия участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиша | - соблюдать права и обязанности участников соревнований |

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

## Учебный план

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

## Содержание учебного плана

**Раздел 1. Введение**

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

**Раздел 2. Техника безопасности**

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

**Раздел 3. История развития ориентирования**

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

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

**Раздел 4. Снаряжения для ориентирования**

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

Практика: Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**Раздел 5. Гигиена спортсмена, питание**

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

**Раздел 6. Психологическая и морально-волевая подготовка**

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

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

**Раздел 7. Интеллектуальная подготовка**

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

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

**Раздел 8. Техническая подготовка**

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

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

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

**Раздел 9. Тактическая подготовка**

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

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

Выбор скорости передвижения на дистанциях.

**Раздел 10. Соревнования по спортивному ориентированию**

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

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

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Раздел 11. Физическая подготовка**

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

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

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

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику

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

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

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

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

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

**Раздел 12. Подведение итогов**

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

## Оценочные материалы

*Контрольные вопросы входного контроля*

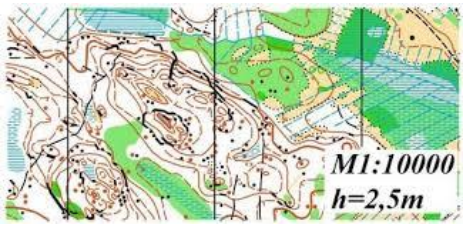
1. Что такое спортивное ориентирование?
а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить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

2.Для чего предназначен компас?
а) узнать время;
б) для ориентирования на местности;
в) узнать направление ветра;
г) для измерения масштаба карты.

3. Что такое КП?
а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

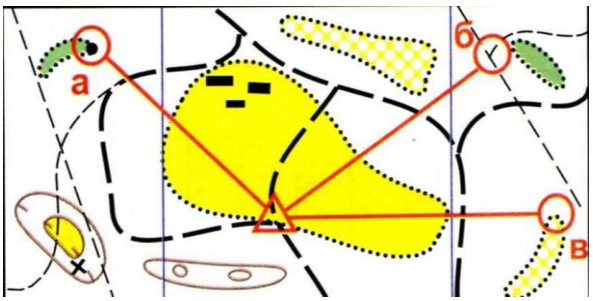
4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:
а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а) б) в)

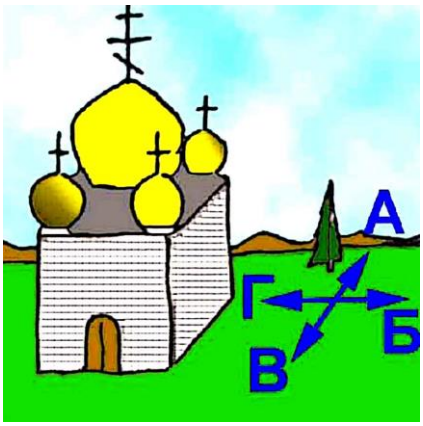
6. Из чего состоит компас?
а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала;
в) лимб, подписанный в градусах; г) увеличительное стекло;
д) часовая стрелка.
7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



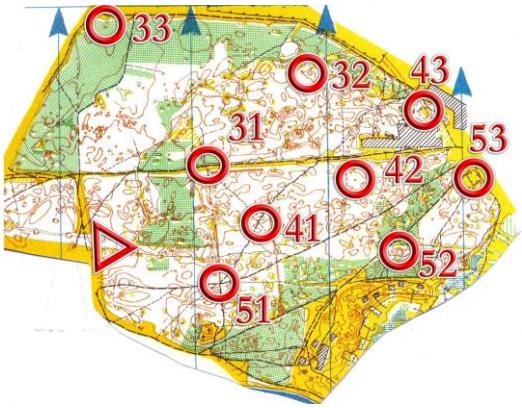

8.На каком рисунке изображен вид спорта – спортивное ориентирование?

а) б) в)

9.Где восток?
Восток в направлении стрелки …



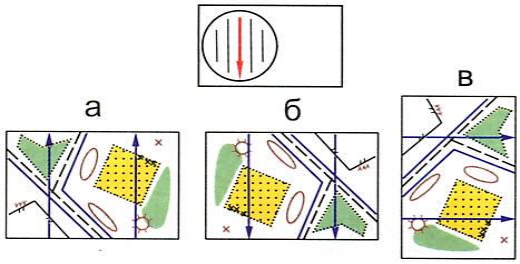

10.Какой вид ориентирования изображен на карте?
а) обозначенный маршрут;
б) ориентирование по выбору;
в) маркированный маршрут.




*<u>Критерии оценки:</u>*
*высокий уровень – 7-10 баллов;*
*средний уровень – 5-6 баллов;*
*низкий уровень – ниже 5 баллов.*

*Контрольные вопросы промежуточного контроля*

1.Какая карта сориентирована по компасу?




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

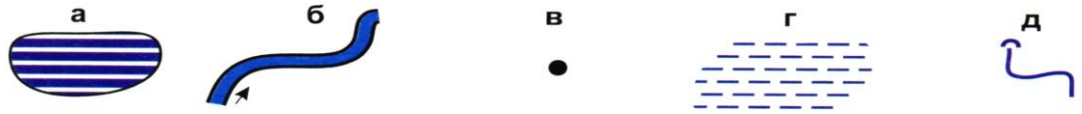
| | |
|---|---|
| Рельеф | Вода |
| | Крутой обрыв |
| Гидрография | Заболоченность |
| | Переправа без мостика |
| Растительность | Воронка |
| | Пашня |
| Искусственные сооружения | Шоссе |
| | Постройки |
| | Яма |
| | Сады |
| | Кормушка |

3.Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

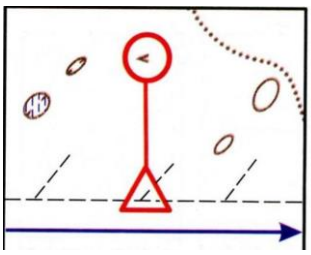
| | |
|---|---|
| родник | |
| тропинка | |
| бугор | |
| яма | |
| железная дорога | |

4. Что такое азимут?
а) азимут – это направление на карте;
б) азимут – угол между нулевым градусом и предметом;
в) азимут – направление на север.

5.Исключите лишний знак.




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



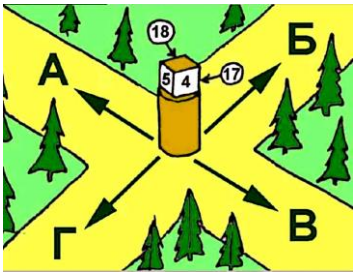
а) 180 градусов

б) 270 градусов

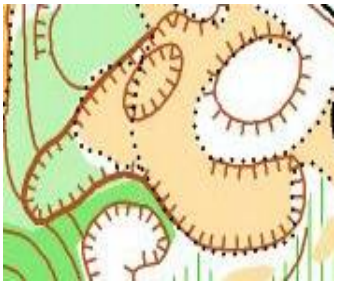
в) 90 градусов

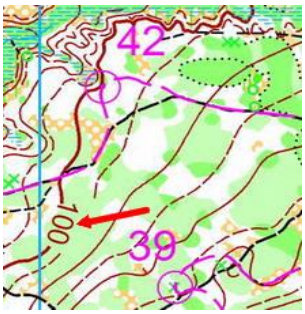
7.Что означает эта надпись на спортивной карте?

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




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






10.Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?
а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

*<u>Критерии оценки:</u>*
*высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов;*
*низкий уровень – ниже 5 баллов.*

## *Контрольные вопросы итогового контроля*

*Что означает этот символ?*

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

*Критерии оценки:*
*Высокий уровень – 15-20 баллов*
*Средний уровень – 9-14 баллов*
*Низкий уровень – 8 и менее баллов*

## *Контрольные нормативы*

| Контрольные упражнения | Уровень развития | до 10 лет | | 11-12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | | 17-18 лет | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| Бег 30 м (сек.) | высокий | 5,0 и быстрее | 5,1 и быстрее | 4,9 и быстрее | 5,0 и быстрее | 4,7 и быстрее | 4,9 и быстрее | 4,5 и быстрее | 4,8 и быстрее | 4,2 и быстрее | 4,5 и быстрее |
| | средний | 5,1-6,0 | 5,2-6,1 | 5,0-5,9 | 5,1-6,0 | 4,8-5,6 | 5,0-5,9 | 4,6-5,5 | 4,9-5,7 | 4,3-5,0 | 4,6-5,5 |
| | низкий | 6,1 и медл. | 6,2 и медл. | 6,0 и медл. | 6,1 и медл. | 5,7 и медл. | 6,0 и медл. | 5,6 и медл. | 5.8 и медл. | 5,1 и медл. | 5,6 и медл. |
| Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп | высокий | 2.00 и быстрее | 2.05 и быстрее | 1.55 и быстрее | 2.00 и быстрее | 1.50 и быстрее | 1.55 и быстрее | 1.40 и быстрее | 1.50 и быстрее | 1.30 и быстрее | 1.40 и быстрее |
| | средний | 2.01-2.20 | 2.06-2.25 | 1.56-2.15 | 2.01-2.20 | 1.51-2.10 | 1.56-2.15 | 1.41-2.00 | 1.51-2.10 | 1.31-1.50 | 1.41-2-00 |
| | низкий | 2.21 и медл. | 2.26 и медл. | 2.16 и медл. | 2.21 и медл. | 2.11 и медл. | 2.16 и медл. | 2.01 и медл. | 2.11 и медл. | 1.51 и медл. | 2.01 и медл. |
| Ориентирование в заданном направлении | Параметры дистанции | 1 км – 4 кп | | 1,5 км – 5 кп | | 2 км – 6 кп | | 2,5 км – 7 кп | | 3 км – 8 кп | |
| | высокий | 24.00 и быстрее | 25.00 и быстрее | 24.00 и быстрее | 25.00 и быстрее | 30.00 и быстрее | 32.00 и быстрее | 30.00 и быстрее | 31.00 и быстрее | 30.00 и быстрее | 32.00 и быстрее |
| | средний | 24.01 – 32.00 | 25.01 – 34.00 | 24.01 – 30.00 | 25.01 – 32.00 | 30.01 – 38.00 | 32.01 – 40.00 | 30.01 – 38.00 | 31.01 – 40.00 | 30.01 – 42.00 | 32.01 – 45.00 |
| | низкий | 32.01 и медл. | 34.01 и медл. | 30.01 и медл. | 32.01 и медл. | 38.01 и медл. | 40.01 и медл. | 38.01 и медл. | 40.01 и медл. | 42.01 и медл. | 45.01 и медл. |

## Методическое обеспечение и методические материалы

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

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

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

Ведущими *методами обучения* являются:

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

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

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

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

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

*Особенности организации образовательной деятельности*

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

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

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

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

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

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

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

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

– обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

– насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

– дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

– организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

*Дидактический материал*

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

## *Информационное обеспечение*

*Литература для педагога*


1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
6. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
9. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
10. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
11. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских 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. Сластенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.
15.

*Литература для обучающихся*

1. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
2. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
3. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.

*Интернет-ресурсы*

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа http://bel-orient.ucoz.ru
2. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа http://www.belcdtur.ru
3. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа http://www.belcdtur.ru

*Видеоматериалы,*
*используемые при реализации программы*

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

## Материально-техническое обеспечение

*Перечень снаряжения и оборудования:*

- компас

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

## Воспитательная компонента программы

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

Задачи:

- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений согласно целевым ориентирам (сформированность культуры общения и взаимопомощи, трудолюбия и уважения к труду и результатам труда, уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам);
- создать условия для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации (осознанность своего позитивного отношения к российским базовым ценностям; сформированность ориентации на осознанный выбор своей детальности в сфере профессиональных интересов; готовности к защите Российского Отечества);
- использовать занятия, как источник поддержки и развития интереса к здоровому образу жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания согласно целевым ориентирам (сформированность сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдение правил личной и общественной безопасности);
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения, содействовать развитию активной деятельности детских объединений согласно целевым ориентирам (готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива; сформированность уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России; сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности);
- содействовать в развитии воспитательного потенциала семьи согласно целевым ориентирам (повысить уровень воспитательного потенциала семьи);
- поддержать социальные инициативы и достижений обучающихся согласно целевым ориентирам (сформированность опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка; опыта социально значимой деятельности; деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам,

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

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

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

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

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

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

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

Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;

- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

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

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

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов (грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований).

*Воспитательные мероприятия*

| № п/п | Содержание | Сроки проведения |
|---|---|---|
| 1 | Краеведческое мероприятие «Тропы Белогорья» | сентябрь |
| 2 | Пешеходная экскурсия «Святой, прославивший Белгород в веках» | сентябрь |
| 3 | День туризма | октябрь |
| 4 | Пешеходная экскурсия по городу Белгороду | октябрь |
| 5 | Беседа «В единстве наша сила!», посвященная Дню народного единства | ноябрь |
| 6 | Экскурсия в Музей народной культуры | декабрь |
| 7 | Экскурсия по памятным местам города | январь |
| 8 | Беседа «Рождество Христово» | январь |
| 9 | Экологическая акция «Птицы – наши друзья» | февраль |
| 10 | Беседа «Забота о здорово образе жизни» | март |
| 11 | Мероприятие «Масленица» | март |
| 12 | Беседа «Великая Пасха» | апрель |
| 13 | Экологическая акция «Чистый лес» | апрель |
| 14 | Туристский поход по родному краю | май |

## Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Содержание занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | дата предп. | дата фактич. | | | | | | |
| 1 | сентябрь | 3 | | 10.50-12.30 | вводное учебное занятие | 2 | 2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 2 | сентябрь | 5 | | 17.00-18.40 | вводное учебное занятие | 2 | 1.Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 3 | сентябрь | 7 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 4 | сентябрь | 10 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.История развития ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 5 | сентябрь | 12 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 6 | сентябрь | 14 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 7 | сентябрь | 17 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 8 | сентябрь | 19 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 8.Техническая подготовка. Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки. Формы рельефа. Типы местности. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | сентябрь | 21 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 10 | сентябрь | 24 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы | СОШ № 4 г.Белгород | тестирование |
| 11 | сентябрь | 26 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 9.Тактическая подготовка. Последовательность действий при прохождении дистанции. Выбор пути движения. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 12 | сентябрь | 28 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, контрольные задания |
| | | | | | | **24** | | | |
| 13 | октябрь | 1 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 10.Правила соревнований по спортивному ориентированию Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Участие в соревнованиях | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 14 | октябрь | 3 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 15 | октябрь | 5 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 5.Гигиена спортсмена-ориентировщика. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 16 | октябрь | 8 | | 10.50-12.30 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на месте, в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | |
| 17 | октябрь | 10 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 18 | октябрь | 12 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 19 | октябрь | 15 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 20 | октябрь | 17 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение, контрольные задания |
| 21 | октябрь | 19 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 22 | октябрь | 22 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 23 | октябрь | 24 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Компас, работа с компасами разных моделей. Работа с компасом: Ориентирование карты. Масштаб. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 24 | октябрь | 26 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 25 | октябрь | 29 | | 10.50- | применение | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие | СОШ № 4 | наблюдение |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 12.30 | умений и навыков | | упражнения. Упражнения на месте, в движении. | г.Белгород | |
| 26 | октябрь | 31 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| | | | | | | **28** | | | |
| 27 | ноябрь | 2 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 28 | ноябрь | 5 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 29 | ноябрь | 7 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 9 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 12 | | 10.50-12.30 | ознакомление с новым материалом | 2 | 6.Психологическая и морально-волевая подготовка Особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 32 | ноябрь | 14 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 33 | ноябрь | 16 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 19 | | 10.50-12.30 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | упражнения |
| 35 | ноябрь | 21 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Приемы ориентирования (бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 36 | ноябрь | 23 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 37 | ноябрь | 26 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 38 | ноябрь | 28 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Группы условных знаков. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 39 | ноябрь | 30 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в зимний период. Одежда и обувь в зимний период. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| | | | | | | **26** | | | |
| 40 | декабрь | 3 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 41 | декабрь | 5 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 8.Техническая подготовка. Ориентирование на маркированной трассе - как вид ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 42 | декабрь | 7 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие ловкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 43 | декабрь | 10 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 44 | декабрь | 12 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 45 | декабрь | 14 | | 17.00-18.40 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | задания |
| 46 | декабрь | 17 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. Правила соревнований. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 47 | декабрь | 19 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 48 | декабрь | 21 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 49 | декабрь | 24 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Стойка лыжника. Классический попеременный ход. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 50 | декабрь | 26 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техника ориентирования. Маркированная дистанция. Правила отметки на КП. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 51 | декабрь | 28 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 52 | декабрь | 31 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение, обсуждение |
| | | | | | | **26** | | | |
| 53 | январь | 9 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 54 | январь | 11 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техника ориентирования. Ориентирование на маркированной дистанции. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, наблюдение |
| 55 | январь | 14 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие ловкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 56 | январь | 16 | | 17.00-18.40 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Основы конькового хода. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | задания |
| 57 | январь | 18 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 11.Техника ориентирования. Особенности ориентирования в заданном направлении на лыжах. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, контрольные задания |
| 58 | январь | 21 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11. Физическая подготовка. Развитие выносливости. | СОШ № 4 г.Белгород | обсуждение |
| 59 | январь | 23 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 60 | январь | 25 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Тактика ориентирования на маркированной трассе | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение |
| 61 | январь | 28 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 62 | январь | 30 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| | | | | | | **20** | | | |
| 63 | февраль | 1 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 64 | февраль | 4 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию на маркированной дистанции. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 65 | февраль | 6 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Техника ориентирования на маркированной дистанции. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, обсуждение |
| 66 | февраль | 8 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Техника спусков, подъемов. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 67 | февраль | 11 | | 10.50-12.30 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие выносливости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | задания |
| 68 | февраль | 13 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания, обсуждение |
| 69 | февраль | 15 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 70 | февраль | 18 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Лыжная подготовка. Классический ход. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 71 | февраль | 20 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания, обсуждение |
| 72 | февраль | 22 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения в заданном направлении на лыжах. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 73 | февраль | 25 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Коньковый ход | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 74 | февраль | 27 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Техника лыжных ходов. Повороты, торможения. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 75 | февраль | 29 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Чтение карты по объектам местности. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| | | | | | | **26** | | | |
| 76 | март | 3 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 77 | март | 5 | | 17.00- | применение | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с | СОШ № 4 | наблюдение, |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 18.40 | умений и навыков | | элементами ориентирования | г.Белгород | контрольные задания |
| 78 | март | 7 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости местности. | СОШ № 4 г.Белгород | тестирование |
| 79 | март | 10 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Контрольные нормативы. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 80 | март | 12 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 81 | март | 14 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, обсуждение |
| 82 | март | 17 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие ловкости. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания, |
| 83 | март | 19 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Подвижные игры с элементами ориентирования | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания, обсуждение |
| 84 | март | 21 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 85 | март | 24 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 6.Психологическая и морально-волевая подготовка Методы и средства развития волевых качеств. | СОШ № 4 г.Белгород | опрос, обсуждение |
| 86 | март | 26 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 87 | март | 28 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 88 | март | 31 | | 10.50-12.30 | применение умений и | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие скоростной выносливости | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | навыков | | | | задания |
| | | | | | | **26** | | | |
| 89 | апрель | 2 | | 17.00-18.40 | ознакомление с новым материалом | 2 | 7.Интеллектуальная подготовка. Развитие памяти при помощи упражнений. Развитие логического мышления. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 90 | апрель | 4 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Текущее и перспективное чтение карты. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 91 | апрель | 7 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 92 | апрель | 9 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 93 | апрель | 11 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 94 | апрель | 14 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Выбор привязки для захода на КП. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 95 | апрель | 16 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 96 | апрель | 18 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 97 | апрель | 21 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 3.История развития ориентирования. Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины. | СОШ № 4 г.Белгород | обсуждение |
| 98 | апрель | 23 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Развитие скорости. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 99 | апрель | 25 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 4.Снаряжения ориентировщика Устройство, изготовление, установка снаряжения. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 100 | апрель | 28 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 9.Тактическая подготовка. Выбор пути движения | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 101 | апрель | 30 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| | | | | | | **26** | | | |
| 102 | май | 2 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 11.Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами ориентирования. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, обсуждение |
| 103 | май | 5 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 8.Техническая подготовка. Чтение карты по объектам местности. | СОШ № 4 г.Белгород | наблюдение, контрольные задания |
| 104 | май | 7 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 105 | май | 12 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 7.Интеллектуальная подготовка. Развитие внимания, мышления. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 106 | май | 14 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 10.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания, наблюдение, тестирование |
| 107 | май | 16 | | 17.00-18.40 | применение умений и навыков | 2 | 12.Подведение итогов. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания |
| 108 | май | 19 | | 10.50-12.30 | применение умений и навыков | 2 | 12.Подведение итогов. | СОШ № 4 г.Белгород | контрольные задания, наблюдение, тестирование |
| | | | | | | **14** | | | |