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 N 01

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

Рабочая программа объединения физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чан Галина Васильевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

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

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

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

Изменения в содержание программы не были внесены.

Возраст обучающихся: 11-13 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

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

Объем учебной нагрузки: 216 часов.

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

Раздел	Знания	Умения
программы		
Введение	- правила техники	
	безопасности при проведении	
	занятий, участии в массовых	
~	мероприятиях	
Спортивное	- понятие «спортивное	- комплектовать «набор
ориентиро-	ориентирование» как вида	ориентировщика»;
вание	спорта;	- пользоваться компасом;
	- виды снаряжения	- ориентировать карту по
	ориентировщика и	компасу;
	особенности его	- определять стороны
	использования;	горизонта по компасу,
	- основные условные знаки	местным признакам,
	спортивных карт;	солнцу;
	- устройство компаса, его	- определять масштаб
	назначение;	спортивной карты;
	- направления сторон	- отмечаться на КП
	горизонта;	
	- средства отметки на КП;	
	- понятие «тактика	
	ориентирования»	
Туризм	- понятие «спортивный	- устанавливать палатку;
71	туризм»;	- укладывать рюкзак;
	- виды туризма;	- составлять план
	- основное личное и групповое	однодневного туристского
	снаряжение;	похода;
	- основные требования к месту	- составлять план-график
	бивака;	движения в походе;
	- правила поведения в палатке;	- определять необходимое
	- правила разведения костра;	снаряжение для похода;
	- основные типы костров;	- осуществлять простейший
	- виды палаток, их устройство	ремонт туристского
		1
	и назначение; - гигиенические требования в	снаряжения; - организовать бивак в
	•	_
	походе;	полевых условиях;
	- туристские узлы, их	- составлять меню для 1-2
	назначение и применение	дневного туристского
		похода;
		- надевать страховочную
		систему;
		- вязать туристские узлы;

		T
		- преодолевать технические
		этапы без специального
		туристского снаряжения;
		- преодолевать технические
		этапы с использованием
		специального туристского
		снаряжения
Краеведение	- понятие «краеведение»;	- пользоваться картой
	- основные исторические	города Белгорода,
	события г. Белгорода;	Белгородской области;
	- геральдику города Белгорода;	- работать с литературой
	- памятники истории и	краеведческого характера;
	культуры г. Белгорода;	- готовить сообщения,
	- основные краеведческие	мини-доклады;
	объекты г. Белгорода;	- оформлять результаты
	- природные особенности	своей творческой,
	Белгородской области;	исследовательской
	- природоохранный кодекс	деятельности
	туриста;	
	- правила поведения в природе	
Физическая	- значение физической	- выполнять комплекс
подготовка	подготовки;	общеразвивающих
	- комплекс упражнений	упражнений;
	утренней зарядки;	- выполнять комплекс
	- комплекс общеразвивающих	специальных развивающих
	упражнений;	упражнений;
	- комплекс специальных	- показать правильное
	развивающих упражнений;	выполнение техники
	- основные элементы техники	лыжных ходов
	лыжных ходов	

Учебный план

No	Название раздела, темы		Кол-во ч	асов	Формы аттестации / контроля
112	пазвание раздела, темы	всего	теория	практика	Формы аттестации / контроли
1	Раздел 1. Введение		1	1	опрос
2	Раздел 2. Спортивное ориентирование	108	27	81	
2.1	История развития спортивного ориентирования	2	1	1	опрос, контрольные задания
2.2	Снаряжение ориентировщика	6	2	4	опрос, тестирование, контрольные задания
2.3	Техника ориентирования	30	8	22	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
2.4	Тактика ориентирования	14	4	10	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
2.5	Интеллектуальная подготовка	12	4	8	опрос, тестирование, контрольные задания
2.6	Психологическая и морально-волевая подготовка	10	6	4	опрос, тестирование, контрольные задания
2.7	Тренировочные дистанции	20	-	20	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
2.8	Соревнования по спортивному ориентированию	14	2	12	опрос, наблюдение
3	Раздел 3. Туризм	40	11	29	
3.1	История развития туризма	2	1	1	опрос, контрольные задания
3.2	Подготовка и организация похода	6	2	4	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
3.3	Туристское снаряжение	6	2	4	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
3.4	Организация туристского быта	8	2	6	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение

3.5	Подведение итогов похода	4	2	2	опрос, тестирование, контрольные задания
3.6	Преодоление технических этапов	10	2	8	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
3.7	Участие в туристских соревнованиях	4	-	4	опрос, контрольные задания, наблюдение
4	Раздел 4. Краеведение	30	13	17	
4.1	Краеведение – изучение родного края	2	1	1	опрос, тестирование, контрольные задания
4.2	История и культура края	10	4	6	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
4.3	Краеведческие объекты родного края	8	4	4	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
4.4	Природа края. Охрана природы	10	4	6	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
5	Раздел 5. Физическая подготовка	32	2	30	опрос, контрольные задания, наблюдение
6	Раздел 6. Подведение итогов	4	_	4	опрос, тестирование, контрольные задания, наблюдение
	ИТОГО	216	54	162	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

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

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

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

Раздел 2. Спортивное ориентирование

2.1. История развития спортивного ориентирования

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

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

2.2. Снаряжение ориентировщика

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

Практика: Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».

2.3. Техника ориентирования

Теория: Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков. Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Отметка на контрольном пункте.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от

ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

2.4. Тактика ориентирования

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

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

2.5. Интеллектуальная подготовка

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

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

2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка

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

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

2.7. Тренировочные дистанции

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

2.8. Соревнования по ориентированию

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3.Туризм

3.1. История развития туризма

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

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

3.2. Подготовка и организация похода

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

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

3.3. Туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении.

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

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

3.4. Организация туристского быта

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

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

3.5. Подведение итогов похода

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

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

3.6. Преодоление технических этапов

Теория: Понятие 0 техническом этапе. Техника преодоления препятствий. естественных Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, преодоление заболоченного участка по кочкам, по кладям из жердей. Этапы с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил. Система оценки действий участников при прохождении этапов. Туристские узлы.

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

3.7. Участие в туристских соревнованиях

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

Раздел 4. Краеведение

4.1. Краеведение – изучение родного края

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

Практика: Экскурсия в музей.

4.2. История и культура края

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

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

4.3. Краеведческие объекты края

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

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

4.4. Природа края. Охрана природы

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

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

Раздел 5. Физическая подготовка

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

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

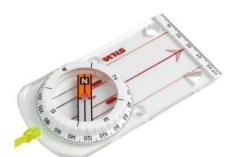
Раздел 6. Подведение итогов

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

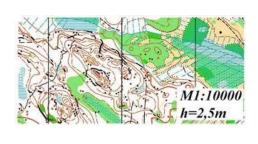
Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

- 1. Что такое спортивное ориентирование?
- а) вид спорта, в котором участнику необходимо пробежать определенную дистанцию;
- б) вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти контрольные пункты, расположенные на местности;
- в) вид спорта, в котором участнику необходимо выступить на гимнастических снарядах.
- 2. Для чего предназначен компас?
- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.



- 3. Что такое КП?
- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.
- 4. 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?







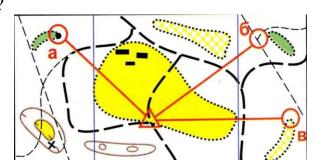
в)

a)

- 6. Из чего состоит компас?
- а) магнитная стрелка; б) масштабная шкала; в) часовая стрелка.
- г) лимб, подписанный в градусах; д) увеличительное стекло;

7. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по

азимуту 45 градусов?



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





б)



в)

a)

9. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

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

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







a)

б)

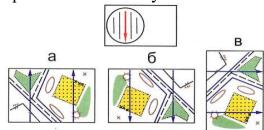
B)

Критерии оценки: высокий уровень – 7-10 баллов; средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1. Какая карта сориентирована по компасу?



- 2. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?
- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

3. Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

blible bliakh ellop	Indida Kapi.
родник	
тропинка	
бугор	
яма	
железная	
дорога	

- 4. Что такое азимут?
- а) азимут это направление на карте;
- б) азимут угол между нулевым градусом и предметом;
- в) азимут направление на север.
- 5.Исключите лишний знак.



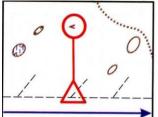






- 6. Что такое бивак?
- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

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



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

8. Что означает эта надпись на спортивной карте?



- 9. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?
- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.
- 10. На каком рисунке изображен памятник Н.Ф. Ватутину?





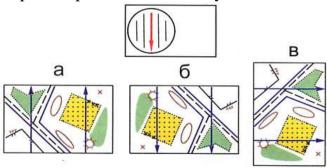


Критерии оценки:

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

Контрольные вопросы итогового контроля

- 1. Подчеркните те меры безопасности, которые нужно соблюдать при разжигании костра.
- а) перед разжиганием костра расчистить место от сухой листвы;
- б) разжигая костер, нужно сильно над ним наклониться;
- в) возле костра нужно стоять с той стороны, откуда дует ветер;
- г) тушить костер нужно водой, песком, землей;
- д) тушить костер нужно сухими листьями, сырыми ветками.
- 2. Перечислите основные должности в туристской группе.
- 3. Какая карта сориентирована по компасу?



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

Рельеф Вода

Крутой обрыв

Гидрография Заболоченность

Переправа без мостика

Растительность Воронка

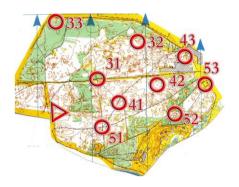
Пашня

Искусственные сооружения Шоссе

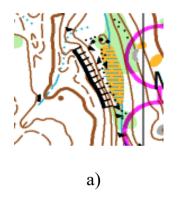
Постройки

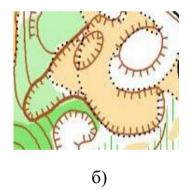
Яма Сады Кормушка

- 5. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?
- а) иголки, нитки, булавки;
- б) зубная щетка, зубная паста, полотенце;
- в) медикаменты.
- 6. Какой вид ориентирования изображен на карте?
- а) обозначенный маршрут;
- б) ориентирование по выбору;
- в) маркированный маршрут.



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







- 8. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?
- а) маркированная дистанция;
- б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.
- 9. Выберите правильное значение выражения «легенда КП»
- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его;
- б) порядковый номер КП;
- в) ориентир, на котором установлен знак КП.
- 10. Назовите экскурсионные объекты г.Белгорода:





a)	б)

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

Контрольные нормативы

Контрольные	Уровень	до 10) лет	11-1	2 лет	13-14	4 лет	15-16	5 лет	17-1	8 лет
упражнения	развития	M	Д	M	Д	M	Д	M	Д	M	Д
	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
Бег 30 м (сек.)	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.
10	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
Кросс с отметкой, 300 м, 4 кп	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
300 м, т кп	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.
	Парамет ры дистанц ии	1 км -	- 4 кп	1,5 км	ı – 5 кп	2 км -	- 6 кп	2,5 км	– 7 кп	3 км -	– 8 кп
Ориентирование в заданном	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
направлении	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 учебновоспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, творческие мастерские, кроссворды, викторины и т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, краеведческих конкурсах, викторинах, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

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

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).
- В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.
- В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные <u>педагогические технологии</u> (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-

технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагогвоспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

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

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

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

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

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный

фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления обучающихся.

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

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

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка – побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию.

Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения). Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед обучающимися задачу — показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях — обучение и развитие.

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

Дидактический материал

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

Информационное обеспечение

Литература для педагога

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

Литература для обучающихся

- 1. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. 16c.
- 2. Востряков, И.Д. Приключения неопытных туристов. С-П., 2009. 35 c.
- 3. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром. М.: Вокруг света, 1994. 46 с.
- 4. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003. 64 с.
- 5. Куликов, В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/
- 6. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980. 96 с.
- 7. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному

- ориентированию. М.: Советский спорт, 2008. 92 с.
- 8. Словарь юного туриста. M.: ЦДЮТ, 2003. 76 с.
- 9. Экологические сказки / сост. Фадеева А.Г. Волгоград: Учитель, 2003. 57 с.
- 10. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

Интернет-ресурсы

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

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения и оборудования:

- рюкзак
- коврик туристский

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

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 интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

В

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 традициям образовательного учреждения, активной деятельности детских содействовать развитию объединений согласно целевым ориентирам (готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива; сформированность обязанностей гражданина уважения прав, свобод И 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, духовнонравственное, 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

№	Содержание	Сроки							
Π/Π	Содержание	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

3.0		Чи	сло	Время		T.0		7.5	_	
№ п/п	Месяц	пред- полага емое	факти ческое	прове- дения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	сентябрь	2		14.00- 15.40	вводное учебное занятие	1	1.Введение Организационное занятие. Порядок работы объединения. Постановка целей и задач объединения, обсуждение плана работы объединения на учебный год. Дисциплина — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Инструктаж по технике безопасности. Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество».	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, наблюдение	
					применение умений и навыков	1	1.Введение Анкетирование членов объединения. Игра на тему «Давай познакомимся». Прогулка в лес.			
2	сентябрь	3		14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Подвижные и спортивные игры.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания	
3	сентябрь	5		15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	1	2.1.История развития спортивного ориентирования Спортивное ориентирование — средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования стране и за рубежом.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос	
					умени	применение умений и навыков	1	2.1.История развития спортивного ориентирования Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменамиориентировщиками Белгородчины	т. велгород	
4	сентябрь	9		14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос	

5	сентябрь	10	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	2.8. Соревнования по ориентированию Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Спортивное поведение. Действия участника в случае потери ориентировки.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
6	сентябрь	12	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.3. Туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, контрольные задания
7	сентябрь	16	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
8	сентябрь	17	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	1	3.1.История развития туризма Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм, комбинированный. Понятие о спортивном туризме. 3.1.История развития туризма	Гимназия № 12 г. Белгород Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
				применение умений и навыков	1	3.1.История развития туризма Знакомство с фото-, видеоматериалами по спортивному туризму. Туристская прогулка.		
9	сентябрь	19	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	2	5. Физическая подготовка. Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
10	сентябрь	23	14.00-	ознакомление	2	3.4.Организация туристского быта	Гимназия	наблюдение,

			15.40	с новым материалом		Выбор места бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки, размещение в ней вещей. Организация ночлега в палатке. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	№ 12 г. Белгород	контрольные задания
11	сентябрь	24	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.3. Туристское снаряжение Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
12	сентябрь	26	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
13	сентябрь	30	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
					26			
14	октябрь	1	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
15	октябрь	3	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в сочетании с физическими упражнениями.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
16	октябрь	7	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
17	октябрь	8	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	2.3. Техника ориентирования Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос

18	октябрь	10	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос			
19	октябрь	14	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания			
20	октябрь	15	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.7.Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания			
21	октябрь	17	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	1	3.6. Преодоление технических этапов Понятие о техническом этапе. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания,			
				применение умений и навыков	1	3.6. Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами.		опрос			
22	октябрь	21	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Подвижные игры, эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания			
23	октябрь	22	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	1	3.6.Преодоление технических этапов Этапы без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	Гимназия № 12	наблюдение, контрольные			
							применение умений и навыков	1	3.6.Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки,		задания

						разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.		
24	октябрь	24	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос, наблюдение
				применение умений и навыков	1	2.2. Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».		
25	октябрь	28	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	1	2.2.Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Средство для отметки на КП (ЧиП, карточка).	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
26	октябрь	29	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.6. Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
27	overabov	31	15.00-	ознакомление с новым материалом	1	5.1. Краеведение – изучение родного края	Гимназия № 12	опрос,
21	октябрь	31	16.40	применение умений и навыков	1	5.1. Краеведение – изучение родного края Посещение музея.	г. Белгород	тестирование
			14.00		28	2.2 T	Г.	
28	ноябрь	5	14.00- 15.40	применение умений и	2	2.3. Техника ориентирования Определение масштаба карты. Упражнения на	Гимназия № 12	контрольные задания,

				навыков		запоминание условных знаков спортивных карт, игры.	г. Белгород	опрос
29	ноябрь	7	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра. Основные типы костров.	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос, наблюдение
30	ноябрь	11	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	1	4.3. Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры г. Белгорода.	Гимназия • № 12	опрос,
30	адокон	11	13.40	применение умений и навыков	1	4.3. Краеведческие объекты края Краеведческие викторины, кроссворды.	г. Белгород	наблюдение
31	ноябрь	12	14.00- 15.40	закрепление изученного материала	2	5. Физическая подготовка Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
32	ноябрь	14	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	3.6. Преодоление технических этапов Туристские узлы, их назначение и применение.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
33	ноябрь	18	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.6. Преодоление технических этапов Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра, переправа по веревке с перилами, подъем и спуск по склону по перилам, маятник.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
34	ноябрь	19	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	1	2.3. Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков.	Гимназия № 12 г. Белгород Гимназия	наблюдение, контрольные
			13.40	применение умений и навыков	1	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры.	№ 12 г. Белгород	задания
35	ноябрь	21	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Легкая атлетика. Подвижные игры.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
36	ноябрь	25	14.00- 15.40	ознакомление с новым	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Темперамент и его типы: сангвинический,	Гимназия № 12	контрольные задания,

				материалом		холеристический, меланхолический, флегматический.	г. Белгород	опрос
						Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая		
						готовность, предстартовое волнение, предстартовая		
						апатия.		
				ознакомление		2.3. Техника ориентирования		
				с новым	1	Компас, его устройство, правила обращения. Виды	Г	тестирование,
37	yyo a Emy	26	14.00-	материалом		компасов. Основные направления сторон горизонта.	Гимназия № 12	наблюдение,
37	ноябрь	20	15.40	применение		2.3. Техника ориентирования	л <u>е</u> 12 г. Белгород	контрольные
				умений и	1	Работа с компасом. Определение сторон горизонта по	т. велгород	задания
				навыков		компасу, солнцу, местным признакам.		
						2.3. Техника ориентирования		
			1.7.00	ознакомление		Компас, его устройство, правила обращения. Виды	Гимназия	тестирование,
38	ноябрь	28	15.00-	с новым	2	компасов. Основные направления сторон горизонта.	№ 12	контрольные
			16.40	материалом		Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по	г. Белгород	задания
						местным признакам. Ориентирование карты по компасу.		
					22	Rowlines.		
			14.00	применение			Гимназия	контрольные
39	декабрь	2	14.00-	умений и	2	2.7. Тренировочные дистанции	№ 12	задания,
	1		15.40	навыков			г. Белгород	опрос
			14.00-	применение		5. Физическая подготовка	Гимназия	контрольные
40	декабрь	3	15.40	умений и	2	Спортивные игры. Упражнения на развитие	№ 12	контрольные задания
			13.40	навыков		выносливости, быстроты.	г. Белгород	задания
	_		15.00-	ознакомление		2.8.Соревнования по ориентированию	Гимназия	_
41	декабрь	5	16.40	с новым	2	Участие в соревнованиях по спортивному	№ 12 -	наблюдение
				материалом		ориентированию.	г. Белгород	
			14.00	применение		2.3. Техника ориентирования	Гимназия	контрольные
42	декабрь	9	14.00-	умений и	2	Работа с компасом. Определение сторон горизонта по	№ 12	задания,
			15.40	навыков		компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование	г. Белгород	опрос
			14.00-	ознакомление		карты по компасу. 2.5. Интеллектуальная подготовка	Гимназия	контрольные
43	декабрь	10	15.40	с новым	2	Понятие об интеллекте, интеллектуальных качествах	т имназия № 12	задания,
L	L		15.10	• Hobbini		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	- ·- ·-	задания,

				материалом		спортсменов. Необходимость развития интеллектуальных способностей обучающихся в	г. Белгород	опрос
44	декабрь	12	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	сочетании с физическими упражнениями. 4.3. Краеведческие объекты края Экскурсия по населенному пункту с посещением памятников истории и культуры.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
45	декабрь	16	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
46	декабрь	17	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
47	декабрь	19	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	1	2.2. Снаряжение ориентировщика Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
				применение умений и навыков	1	2.2. Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения.		
48	декабрь	23	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
49	декабрь	24	14.00- 15.40	ознакомление с новым	1	4.3. Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры города Белгорода.	Гимназия № 12	тестирование, опрос

				материалом			г. Белгород	
				применение		4.3. Краеведческие объекты края		
				умений и	1	Краеведческие викторины, кроссворды. Подготовка		
				навыков		мини-докладов об истории города, презентаций.		
50	декабрь	26	15.00- 16.40	применение умений и	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом.	Гимназия № 12	тестирование, контрольные задания,
			10.40	навыков		спортивных карт, игры. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу.	г. Белгород	задания, опрос
			14.00-	применение			Гимназия	тестирование,
51	декабрь	30	15.40	умений и	2	2.7. Тренировочные дистанции	<u>№</u> 12	контрольные
			10.10	навыков			г. Белгород	задания
					26	40.17		
				ознакомление	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с		
			15.00-	с новым материалом	1	момента освоения до наших дней).	Гимназия	тестирование, контрольные
52	январь	9	16.40	применение		, in the second	№ 12	задания,
				умений и	1	4.2.История и культура края	г. Белгород	опрос
				навыков		Просмотр фото-, видеоматериалов.		_
				ознакомление		2.3. Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные,		
				с новым	1	точечные, площадные, знаки рельефа. Группы		
			14.00-	материалом		условных знаков. Отметка на контрольном пункте.	Гимназия	тестирование, контрольные
53	январь	13	15.40			2.3. Техника ориентирования	№ 12	задания,
				применение		Упражнения на запоминание условных знаков	г. Белгород	опрос
				умений и	1	спортивных карт, игры. Средства отметки		1
				навыков		контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
						4.4.Природа края. Охрана природы	Г	
54	dino.	14	14.00-	ознакомление	2	Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской	Гимназия № 12	тестирование,
34	январь	14	15.40	с новым материалом	2	области. Природоохранный кодекс туриста. Правила	л <u>е</u> 12 г. Белгород	опрос
				-		поведения туристов в природе.	-	
55	январь	16	15.00-	применение	2	5. Физическая подготовка	Гимназия	наблюдение,
	1		16.40	умений и		Лыжная подготовка.	№ 12	контрольные

				навыков			г. Белгород	задания
56	январь	20	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	2.4. Тактика ориентирования Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения Тактические действия на соревнованиях.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, контрольные задания, опрос
57	январь	21	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях. Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте Белгородской области.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, опрос
58	январь	23	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
59	январь	27	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
60	январь	28	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом применение умений и	1	 4.4.Природа края. Охрана природы Рельеф, полезные ископаемые, климат, Белгородской области. 4.4.Природа края. Охрана природы Краеведческие викторины, кроссворды. Творческая 	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
61	январь	30	15.00- 16.40	навыков ознакомление с новым материалом применение	1	мастерская. 2.3. Техника ориентирования Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные, знаки рельефа. Группы условных знаков. 2.3. Техника ориентирования	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
				умений и	1	Упражнения на запоминание условных знаков		

				навыков	20	спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
					20	2.2 Tayyaya ananaya ananaya		
62	февраль	3	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
63	февраль	4	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Лыжная подготовка.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
64	февраль	6	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	2	4.3. Краеведческие объекты края Памятники истории и культуры Белгородской области	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
65	февраль	10	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
66	февраль	11	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
67	февраль	13	15.00- 16.40	ознакомление с новым материалом	2	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, контрольные задания
68	февраль	17	14.00- 15.40	применение умений и	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по	Гимназия № 12	наблюдение, контрольные

				навыков		спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	г. Белгород	задания, опрос
69	февраль	18	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Подготовка презентаций.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос
70	февраль	20	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Лыжная подготовка.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
71	февраль	24	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	4.4.Природа края. Охрана природы Участие в экологических операциях.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
72	A op mo w	25	14.00-	ознакомление с новым материалом	1	4.2.История и культура края Сведения об истории и культуре города Белгорода (с момента освоения до наших дней). Знаменитые земляки.	Гимназия № 12	тестирование,
12	февраль	23	15.40	применение умений и навыков	1	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая мастерская. Подготовка презентаций.	г. Белгород	опрос
73	февраль	27	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
					24			
74	март	2	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.2. Снаряжение ориентировщика Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
75	март	3	14.00- 15.40	применение умений и	2	3.4.Организация туристского быта Выбор места для костра. Правила разведения костра.	Гимназия № 12	контрольные задания,

				навыков		Основные типы костров. Правила использования газовой горелки. Заготовка дров. Уборка места бивака после ухода группы. Экология и бивачные работы.	г. Белгород	опрос
76	март	5	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
77	март	9	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
78	март	10	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
79	март	12	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
80	март	16	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.4.Организация туристского быта Установка и снятие палатки. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Утилизация мусора.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
81	март	17	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
82	март	19	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	4.2.История и культура края Краеведческие викторины, кроссворды. «Путешествие» по карте города Белгорода. Творческая	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос

						мастерская.		
83	март	23	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
84	март	24	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
85	март	26	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания, опрос
86	март	30	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом применение умений и	1	5.4. Природа края. Охрана природы Природоохранный кодекс туриста. Правила поведения туристов в природе.5.4. Природа края. Охрана природы Экскурсия.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
87	март	31	14.00- 15.40	навыков применение умений и навыков	2	5.Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
					28			
88	апрель	2	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.4. Тактика ориентирования Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания

						движения.		
89	апрель	6	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
90	апрель	7	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	3.2.Подготовка и организация похода Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого, картографического материала, отчетов о походах. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подбор группы. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка. Отчет о походе. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
91	апрель	9	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.8. Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
92	апрель	13	14.00- 15.40	ознакомление с новым материалом	2	5.Физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
93	апрель	14	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
94	апрель	16	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
95	апрель	20	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.3. Техника ориентирования Упражнения на запоминание условных знаков спортивных карт, игры. Работа с компасом.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания

						Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.		
96	апрель	21	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Заполнение маршрутных документов.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
97	апрель	23	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	3.5.Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение, контрольные задания
98	апрель	27	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	5. Физическая подготовка Легкая атлетика. Спортивные игры.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания
99	апрель	28	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.6. Психологическая и морально-волевая подготовка Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
100	апрель	30	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.5. Интеллектуальная подготовка Общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
					26			
101	май	4	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.2.Подготовка и организация похода Составление плана подготовки похода, изучение маршрута, литературы района путешествия. Составление плана-графика движения. Работа с краеведческой литературой. Распределение обязанностей в группе.	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
102	май	5	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	3.5.Подведение итогов похода Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, оформление стенгазеты, подготовка фотографий, видеоролика,	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос

						мультимедийной презентации. Ремонт и подготовка снаряжения для хранения.		
103	май	7	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	3.7. Участие в туристских соревнованиях Участие в туристских соревнованиях.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
104	май	11	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	контрольные задания, опрос
105	май	12	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	2.8.Соревнования по ориентированию Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Гимназия № 12 г. Белгород	наблюдение
106	май	14	15.00- 16.40	применение умений и навыков	2	2.7. Тренировочные дистанции	Гимназия № 12 г. Белгород	опрос
107	май	18	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	6. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
108	май	19	14.00- 15.40	применение умений и навыков	2	6. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование.	Гимназия № 12 г. Белгород	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
					16			