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:
Никонов Эдуард Леонидович,
педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2023.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа ориентирования» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, уровень – продвинутый.

Цель программы – всестороннее развитие и воспитание гармонически развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих *задач:*

- формировать знания, умения в области спортивного ориентирования;
- формировать навыки ориентирования на местности;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку ориентировщика;
- развивать стремление к самосовершенствованию (самопознанию, самообразованию, саморазвитию);
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- расширять знания об окружающем мире.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Возраст обучающихся: 12-17 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	- правила техники безопасности при проведении занятий, участии в массовых мероприятиях	
Спортивная тренировка	- понятие о содержании занятия, его построении, об уровне нагрузок; - значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе; - содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки	- разрабатывать индивидуальный дневник тренировок; - составлять планы тренировок
Техни-ческая подготовка	- вспомогательные технические действия; - правила обращения с картой в процессе ориентирования на местности; - легенды КП, значения символов легенд; - алгоритм действий при отметке на КП; - технические приемы ориентирования, их разновидности	- применять вспомогательные технические действия; - применять технические приемы ориентирования на местности
Такти-ческая подготовка	- тактические действия на дистанции; - основные принципы выбора варианта; - алгоритмы выбора варианта	- применять тактические действия на дистанции; - планировать тактическое прохождение этапа дистанции; - выбирать вариант взятия КП; - использовать тактические действия в разных видах ориентирования
Психоло-гическая подготовка	- типы предстартовых состояний; - идеомоторные упражнения, упражнения для работы над эмоциями;	- применять идеомоторные упражнения, упражнения для работы над эмоциями;

Инструк-торская и судейская подготовка	- основные принципы планирования дистанций; - особенности планирования дистанций разных видов программы соревнований, разных возрастных групп; - основные принципы корректировки спортивных карт; - права и обязанности судей; - этапы организации и проведения соревнований	- планировать, ставить, снимать дистанцию; - корректировать спортивную карту; - работать в судейских бригадах
Физическая подготовка	- комплекс общеразвивающих упражнений; - комплекс специальных развивающих упражнений	- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; - выполнять комплекс специальных развивающих упражнений;
Сорев-нования по ориенти-рованию	- правила соревнований по ориентированию; - действия участников в аварийной ситуации;	-
Туристско-краевед-ческие навыки	- основные сведения о природе, культуре, истории края; - достопримечательности края; - личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему	- организовывать бивак; - устанавливать палатку; - укладывать рюкзак

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	**Раздел 1. Введение**	**4**	**2**	**2**	
1.1	Планирование работы объединения	2	1	1	опрос
1.2	Техника безопасности	2	1	1	опрос, контрольные задания
2	**Раздел 2. Спортивная тренировка**	**8**	**4**	**4**	
2.1	Основы методики обучения и тренировки	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
2.2	Планирование спортивной тренировки	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
3	**Раздел 3. Техническая подготовка**	**38**	**10**	**28**	
3.1	Вспомогательные технические действия	12	4	8	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
3.2	Технические приемы ориентирования	26	6	20	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
4	**Раздел 4. Тактическая подготовка**	**42**	**12**	**30**	
4.1	Тактические действия на дистанции	30	8	22	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
4.2	Тактические действия в разных видах ориентирования	12	4	8	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
5	**Раздел 5. Психологическая подготовка**	**14**	**6**	**8**	
5.1	Регуляция предстартовых состояний	6	2	4	тестирование, опрос, контрольные задания
5.2	Эмоциональное и психическое состояние на дистанции	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
5.3	Мотивация и цели	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания
6	**Раздел 6. Инструкторская и судейская подготовка**	**30**	**6**	**24**	
6.1	Постановка дистанций	10	2	8	опрос, контрольные задания, наблюдение

6.2	Судейская практика	6	2	4	опрос, контрольные задания, наблюдение
6.3	Организация и проведение соревнований	14	2	12	опрос, контрольные задания, наблюдение
7	**Раздел 7. Физическая подготовка**	**38**	**2**	**36**	
7.1	Общая физическая подготовка	16	1	15	опрос, контрольные задания, наблюдение
7.2	Специальная физическая подготовка	22	1	21	опрос, контрольные задания, наблюдение
8	**Раздел 8.Соревнования по ориентированию**	**24**	**2**	**22**	
8.1	Правила соревнований	2	2	-	опрос, контрольные задания
8.2	Участие в соревнованиях	22	-	22	опрос, контрольные задания, наблюдение
9	**Раздел 9. Туристско-краеведческие навыки**	**14**	**4**	**10**	
9.1	Краеведение – изучение родного края	4	2	2	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
9.2	Основы туризма	10	2	6	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
10	**Раздел 10. Подведение итогов**	**4**	**-**	**4**	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
	ИТОГО	**216**	**48**	**168**	

Содержание программы

Раздел 1. Введение

1.1 Планирование работы объединения

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год.

Перспективы развития ориентирования. Достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в регионе, спортивном клубе.

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. Встреча с выдающимися спортсменами-ориентировщиками.

1.2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий, участия в массовых мероприятиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности.

Практика: Моделирование нестандартных ситуаций.

Раздел 2. Спортивная тренировка

2.1. Основы методики обучения и тренировки

Теория: Занятие как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании занятия, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Дневник тренировок.

Практика: Разработка индивидуального дневника тренировок.

2.2. Планирование спортивной тренировки

Теория: Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.

Практика: Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Составление планов на год, месяц, неделю, занятие.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1. Вспомогательные технические действия

Теория: Вспомогательные технические действия: обращение с компасом, картой, карточкой для отметки (или чипом электронной отметки), легендами КП. Основные приемы обращения с компасом «на плате», с компасом «на пальце». Правила обращения с картой в процессе

ориентирования на местности. Легенды КП, значения символов легенд. Отметка на КП. Алгоритм действий при отметке на КП.

Практика: Отработка вспомогательных технических действий.

3.2. Технические приемы ориентирования

Теория: Технические приемы ориентирования, их разновидности.

Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты», его разновидности (ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линиям, ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу, глобальное чтение карты, подробное чтение карты).

Технический прием «ориентирование с помощью бега по направлению», его разновидности («бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут»).

Практика: Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования (ориентирование по линии, ориентирование «в коридоре», ориентирование по «рельефной карте», бег по горизонтали, ориентирование по «памяти» и др.).

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1. Тактические действия на дистанции

Теория: Тактические действия на дистанции (выбор варианта, тактическое планирование этапа между КП, регулирование скорости, специфические тактические действия, связанные с конкретной ситуацией).

Учет проходимости при выборе варианта. Влияние рельефа на скорость бега. Основные принципы выбора варианта (принцип скорейшего достижения цели, принцип надежности ориентирования, принцип уменьшения риска, принцип экономичности, принцип учета индивидуальных особенностей). Алгоритмы выбора варианта.

Тактика прохождения отдельных участков дистанции (начало дистанции, тактика взятия «первого КП», «ключевые» этапы, заключительная часть дистанции).

Тактическая дисциплина. Тактическая разминка. Тактические действия в отношении соперников.

Практика: Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.

4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования

Теория: Тактика ориентирования в заданном направлении, на маркированной трассе, в эстафетном ориентировании. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидирование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров).

Практика: Отработка тактических действий в разных видах ориентирования.

Раздел 5. Психологическая подготовка

5.1. Регуляция предстартовых состояний

Теория: Типы предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Типы нервной системы: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Выбор тренировочных средств перед соревнованиями в зависимости от типа нервной системы. Идеомоторные упражнения, саморегуляция. Упражнения для работы над эмоциями. Настроечная формула. «Предстартовый ритуал».

Практика: Идеомоторные упражнения, саморегуляция. Упражнения для работы над эмоциями. Настроечная формула. Разработка «предстартового ритуала».

5.2. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции

Теория: Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям. Поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции. Эмоции спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции (отношение спортсмена к определенной местности, неточности карты, сбивающие факторы (зрители на дистанции, плохая погода, неблагоприятный стартовый номер и др.).

Практика: Отработка различных соревновательных ситуаций.

5.3. Мотивация и цели

Теория: Выбор правильной мотивации и установление цели. Конкретные, реальные цели на преодоление дистанции. Виды цели: цель результата, цель выступления, цель процесса. Внутренняя и внешняя мотивации.

Практика: Выбор мотивации и установление цели.

Раздел 6. Инструкторская и судейская подготовка

6.1. Постановка дистанций

Теория: Основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию. Особенности планирования дистанций разных видов программы соревнований. Особенности планирования дистанций различных возрастных групп. Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Программа подготовки спортивных карт OCAD.

Практика: Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Знакомство с программой OCAD.

6.2. Судейская практика

Теория: Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей. Бригады судей, их состав и функции.

Практика: Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований.

6.3. Организация и проведение соревнований

Теория: Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию (предварительный, подготовительный, основной, завершающий). Распределение обязанностей. Инвентарь, оборудование для проведения соревнований. Документация соревнований (положение, информационный бюллетень, заявки, протоколы).

Практика: Распределение обязанностей. Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».

Раздел 7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Ритм и техника дыхания.

Практика: Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая и лыжная подготовка.

7.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная). Фартлек – игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.

Раздел 8. Соревнования по ориентированию

8.1. Правила соревнований

Теория: Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

8.2. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 9.Туристско-краеведческие навыки

9.1. Краеведение – изучение родного края

Теория: Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы. Растительный и животный мир. Сведения об историческом прошлом края. Достопримечательности края.

Практика: Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др.

9.2. Основы туризма

Теория: Туристские походы, прогулки, их роль и значение. Личное и групповое снаряжение туриста, требования к нему. Организация бивака. Преодоление естественных препятствий.

Практика: Организация бивака. Установка палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных препятствий.

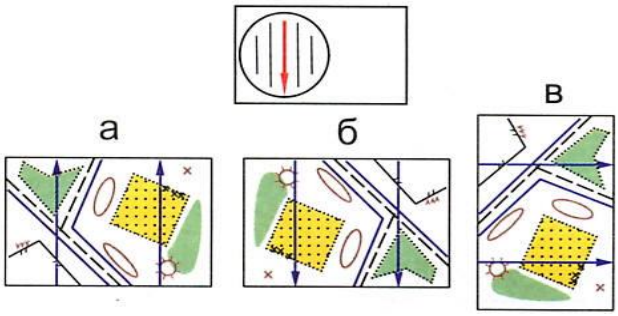
Раздел 10. Подведение итогов

Практика: Подведение итогов, тестирование, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1.Какая карта сориентирована по компасу?



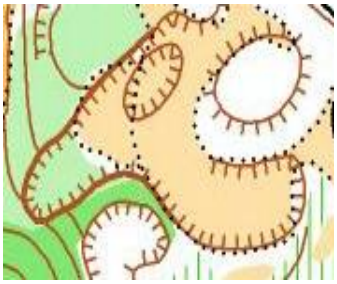
2.Соедините стрелкой условные знаки и группы, к которым они относятся:

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

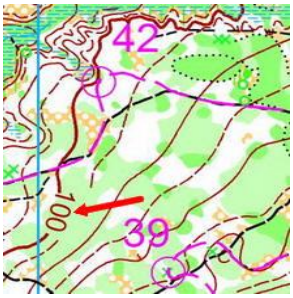
3.Что означает эта надпись на спортивной карте?

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

а)



б)



в)

5. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

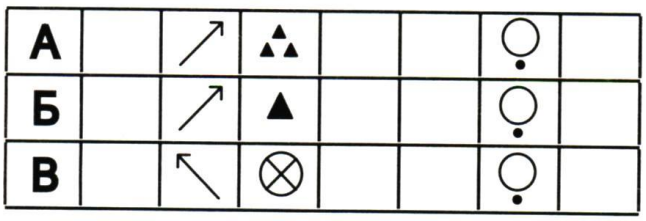
а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;
б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;
в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

6. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?
а) вернуться в лагерь;
б) пройти через финиш;
в) уехать домой.

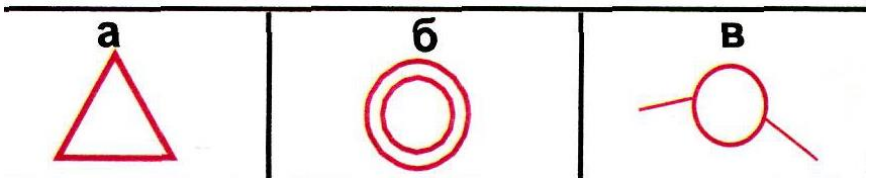
7. Как проходится спортсменами дистанция в заданном направлении?
а) в любом порядке;
б) в порядке, установленном судьями;
в) по маркировке.

8. Что такое пункт «К».
а) смотровой КП на дистанции;
б) последний КП на дистанции;
в) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

9.Подбери легенду: северо-восточный камень: южная сторона.



10. Подберите символ: начало ориентирования



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

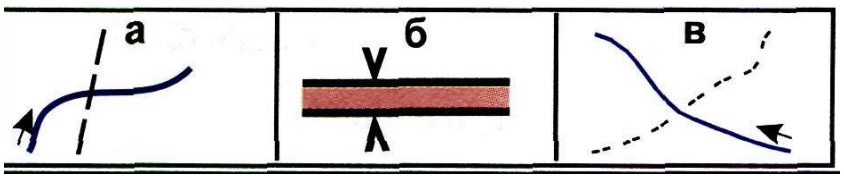
Контрольные вопросы промежуточного контроля

1. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?
а) маркированная дистанция;
б) заданное направление;
в) дистанция по выбору.

2. Что происходит с результатом участника, который потерял карточку или иное средство отметки?
а) результат аннулируется;
б) результат вносится в протокол в зависимости от бегового времени;
в) участнику дается право повторного прохождения дистанции.

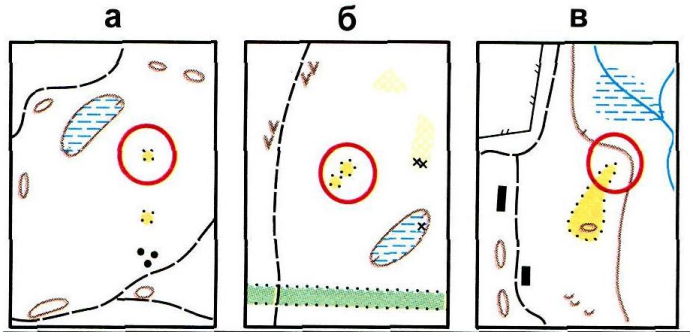
3. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?
а) результат засчитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию;
б) результат аннулируется и вносится в протокол;
в) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени.

4. Подберите символ – переправа с мостом.



5. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» КП?
а) не отмечаясь, бежать на «свой» КП;
б) сделать отметку и бежать на следующий КП;
в) бежать на финиш.

6. Какой КП стоит на северо-восточной поляне?



7. Истекло «контрольное время» на дистанции. Ваши действия?
а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш;
б) до конца пройти дистанцию;
в) сразу идти на финиш.

8. Выберите правильное значение выражения «привязка КП».
а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути;
б) конечный ориентир, с которого берется КП;
в) хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить свое местоположение.

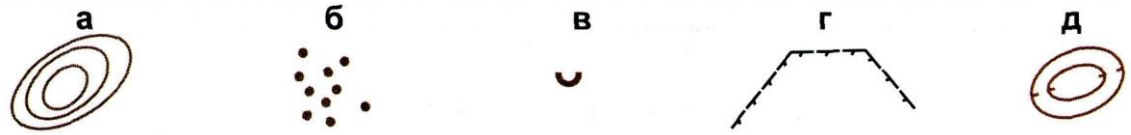
9. Какой КП стоит на седловине?

10. Какой КП соответствует данной легенде?

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

Контрольные вопросы итогового контроля

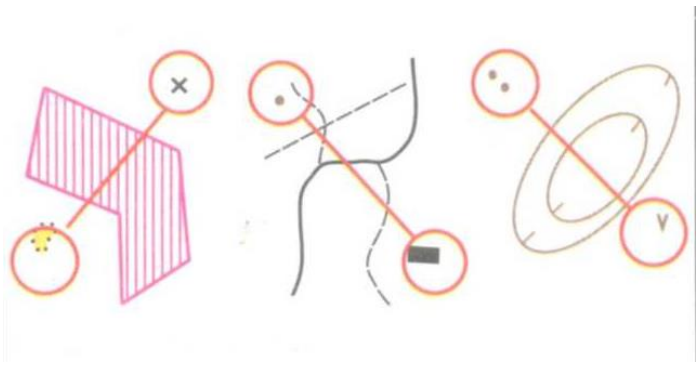
1. Исключите лишний знак.



2. Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?
а) не теряя секунды, продолжу идти по дистанции;
б) выйду еще раз на привязку и иду на КП;
в) начну поиск по системе прочесывания.

3. 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.

4. На какой КП нельзя бежать напрямик?



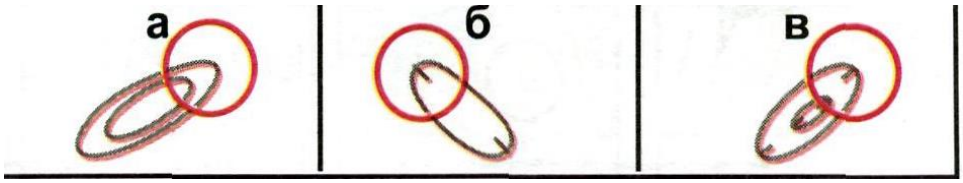
а) б) в)

5. Вы опоздали на старт по своей вине. Ваши действия?
а) прийти на старт, получить карту и уйти на дистанцию;
б) не стартовать;
в) стартовать только в том случае, если изменят время старта.

6. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил лишний КП?
а) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени;
б) результат аннулируется;
в) из результата участника вычитается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП.
7. Выберите правильное значение выражения «полигон»

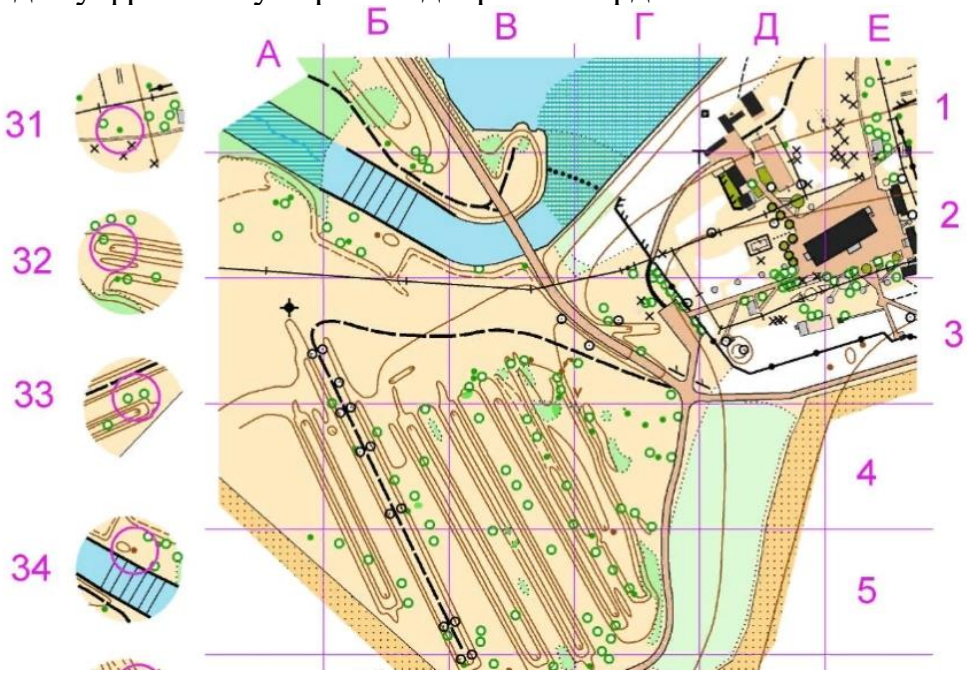
а) место определения судьями точности нанесения КП на карту;
б) перегон между двумя КП;
в) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования.

8. Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?



9. Какая гора выше?

10. К каждому фрагменту карты подберите координаты.



КП	*Буква*	*Цифра*
31		
32		
33		
34		

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

Контрольные нормативы

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

Методическое обеспечение 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* (здоровьесберегающие, игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-

технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

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, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. 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 фотосследу /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, в том числе в информационной среде);

- 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	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		предполагаемое	фактическое						
1.	сентябрь	02		10.50-13.30	вводное учебное занятие	1	1.1 Планирование работы объединения Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год. Перспективы развития ориентирования. Достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях. Развитие ориентирования в регионе, спортивном клубе.	Тавровская СОШ	опрос
					ознакомление с новым материалом	1	1.2. Техника безопасности Основы безопасности проведения занятий, участия в массовых мероприятиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности.		
2.	сентябрь	03		10.50-13.30	применение умений и навыков	1	1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций.	Тавровская СОШ	опрос
					применение умений и навыков	1	1.1 Планирование работы объединения Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. Встреча с выдающимися спортсменами-ориентировщиками.		
3.	сентябрь	04		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	2.1. Основы методики обучения и тренировки Занятие как основная форма обучения. Самостоятельное (индивидуальное) занятие. Понятие о содержании занятия, его построении, об уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей занятия. Разминка, её	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение

							значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Дневник тренировок.		
4.	сентябрь	09		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
5.	сентябрь	10		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	наблюдение
6.	сентябрь	11		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	2.2. Планирование спортивной тренировки Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования.	Тавровская СОШ	опрос
7.	сентябрь	16		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	8.1. Правила соревнований Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки, жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности, форма одежды и снаряжение ориентировщика. Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	Тавровская СОШ	опрос
8.	сентябрь	17		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	1	7.1. Общая физическая подготовка Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы:	Тавровская СОШ	наблюдение, контрольные задания

							постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Ритм и техника дыхания.		
					применение умений и навыков	1	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, кроссовая подготовка.	Тавровская СОШ	
9.	сентябрь	18		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	2.1. Основы методики обучения и тренировки Разработка индивидуального дневника тренировок.	Тавровская СОШ	наблюдение
10.	сентябрь	23		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	3.1. Вспомогательные технические действия Вспомогательные технические действия: обращение с компасом, картой, карточкой для отметки (или чипом электронной отметки), легендами КП. Основные приемы обращения с компасом «на плате», с компасом «на пальце». Правила обращения с картой в процессе ориентирования на местности.	Тавровская СОШ	опрос, контрольные задания
11.	сентябрь	24		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.1. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Тавровская СОШ	наблюдение, контрольные задания
12.	сентябрь	25		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	2.2. Планирование спортивной тренировки Планирование контрольных упражнений и нормативов по технической и физической подготовке. Составление планов на год, месяц, неделю, занятие.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
13.	сентябрь	30		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.1. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
						26			
14.	октябрь	01		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	1	7.2. Специальная физическая подготовка Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика	Тавровская СОШ	наблюдение

							развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.		
					применение умений и навыков	1	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная).		
15.	октябрь	02		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	3.1. Вспомогательные технические действия Легенды КП, значения символов легенд. Отметка на КП. Алгоритм действий при отметке на КП.	Тавровская СОШ	наблюдение, контрольные задания
16.	октябрь	07		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.1. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
17.	октябрь	08		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	наблюдение
18.	октябрь	09		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	4.1. Тактические действия на дистанции Тактические действия на дистанции (выбор варианта, тактическое планирование этапа между КП, регулирование скорости, специфические тактические действия, связанные с конкретной ситуацией). Учет проходимости при выборе варианта. Влияние рельефа на скорость бега. Основные принципы выбора варианта (принцип скорейшего достижения цели, принцип надежности ориентирования, принцип уменьшения риска, принцип экономичности, принцип учета индивидуальных особенностей). Алгоритмы выбора варианта.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
19.	октябрь	14		10.50-	применение	2	3.1. Вспомогательные технические действия	Тавровская	опрос,

				13.30	умений и навыков		Отработка вспомогательных технических действий.	СОШ	наблюдение
20.	октябрь	15		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	4.1. Тактические действия на дистанции Тактические действия на дистанции (выбор варианта, тактическое планирование этапа между КП, регулирование скорости, специфические тактические действия, связанные с конкретной ситуацией). Алгоритмы выбора варианта. Тактика прохождения отдельных участков дистанции (начало дистанции, тактика взятия «первого КП», «ключевые» этапы, заключительная часть дистанции).	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
21.	октябрь	16		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Фартлек – игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
22.	октябрь	21		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	3.2. Технические приемы ориентирования Технические приемы ориентирования, их разновидности. Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты», его разновидности (ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линиям, ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу, глобальное чтение карты, подробное чтение карты).	Тавровская СОШ	наблюдение
23.	октябрь	22		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования	Тавровская СОШ	наблюдение, контрольные задания
24.	октябрь	23		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	3.2. Технические приемы ориентирования Технические приемы ориентирования, их разновидности.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос

							Технический прием «ориентирование с помощью чтения карты», его разновидности (ориентирование по точечным объектам, ориентирование по линиям, ориентирование по площадям и ориентирование по рельефу, глобальное чтение карты, подробное чтение карты).		
25.	октябрь	28		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос наблюдение
26.	октябрь	29		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
27.	октябрь	30		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
						28			
28.	ноябрь	05		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	4.1. Тактические действия на дистанции Тактические действия на дистанции (выбор варианта, тактическое планирование этапа между КП, регулирование скорости, специфические тактические действия, связанные с конкретной ситуацией). Тактическая дисциплина. Тактическая разминка. Тактические действия в отношении соперников.	Тавровская СОШ	наблюдение
29.	ноябрь	06		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая	Тавровская СОШ	наблюдение

							подготовка.		
30.	ноябрь	11		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
31.	ноябрь	12		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	3.2. Технические приемы ориентирования Технические приемы ориентирования, их разновидности. Технический прием «ориентирование с помощью бега по направлению», его разновидности («бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут»).	Тавровская СОШ	наблюдение
32.	ноябрь	13		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	наблюдение
33.	ноябрь	18		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
34.	ноябрь	19		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Фартлек – игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
35.	ноябрь	20		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос, наблюдение
36.	ноябрь	25		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое	Тавровская СОШ	тестирование, опрос

							планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.		
37.	ноябрь	26		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос
38.	ноябрь	27		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	контрольные задания
						22			
39.	декабрь	02		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
40.	декабрь	03		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	наблюдение
41.	декабрь	04		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
42.	декабрь	09		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	опрос
43.	декабрь	10		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение

44.	декабрь	11		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
45.	декабрь	16		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
46.	декабрь	17		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, кроссовая подготовка.	Тавровская СОШ	наблюдение
47.	декабрь	18		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка.	Тавровская СОШ	наблюдение
48.	декабрь	23		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
49.	декабрь	24		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.1. Тактические действия на дистанции Разбор и анализ дистанций, отдельных перегонов. Выбор вариантов. Тактическое планирование этапа. Отработка тактических действий участков дистанции.	Тавровская СОШ	наблюдение
50.	декабрь	25		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования .	Тавровская СОШ	контрольные задания
51.	декабрь	30		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования	Тавровская СОШ	тестирование, опрос, наблюдение
						26			
52.	январь	13		10.50-	применение	2	7.1. Общая физическая подготовка	Тавровская	наблюдение

				13.30	умений и навыков		Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка.	СОШ	
53.	январь	14		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Тактика ориентирования в заданном направлении, на маркированной трассе, в эстафетном ориентировании. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.	Тавровская СОШ	наблюдение
54.	январь	15		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка.	Тавровская СОШ	наблюдение
55.	январь	20		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Персональные действия (лидирующее одиночество, лидирование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров).	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
56.	январь	21		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Отработка тактических действий в разных видах ориентирования.	Тавровская СОШ	тестирование, наблюдение
57.	январь	22		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	5.1. Регуляция предстартовых состояний Типы предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Типы нервной системы: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Выбор тренировочных средств перед соревнованиями в зависимости от типа нервной системы. Идеомоторные упражнения, саморегуляция. Упражнения для работы над эмоциями. Настроечная формула.	Тавровская СОШ	опрос

							«Предстартовый ритуал».		
58.	январь	27		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	5.1. Регуляция предстартовых состояний Идеомоторные упражнения, саморегуляция. Упражнения для работы над эмоциями.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
59.	январь	28		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос
60.	январь	29		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	5.1. Регуляция предстартовых состояний Настроечная формула. Разработка «предстартового ритуала».	Тавровская СОШ	наблюдение
						18			
61.	февраль	03		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	5.2. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям. Поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции. Эмоции спортсмена во время преодоления соревновательной дистанции (отношение спортсмена к определенной местности, неточности карты, сбивающие факторы (зрители на дистанции, плохая погода, неблагоприятный стартовый номер и др.).	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
62.	февраль	04		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос
63.	февраль	05		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	5.2. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции Отработка различных соревновательных ситуаций.	Тавровская СОШ	контрольные задания, наблюдение
64.	февраль	10		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	5.3. Мотивация и цели Выбор мотивации и установление цели.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
65.	февраль	11		10.50-	применение	2	7.1. Общая физическая подготовка	Тавровская	наблюдение

				13.30	умений и навыков		Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, силовая подготовка, кроссовая подготовка.	СОШ	
66.	февраль	12		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	наблюдение
67.	февраль	17		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	5.3. Мотивация и цели Выбор правильной мотивации и установление цели. Конкретные, реальные цели на преодоление дистанции. Виды цели: цель результата, цель выступления, цель процесса. Внутренняя и внешняя мотивации.	Тавровская СОШ	наблюдение
68.	февраль	18		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Отработка тактических действий в разных видах ориентирования.	Тавровская СОШ	наблюдение
69.	февраль	19		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Отработка тактических действий в разных видах ориентирования.	Тавровская СОШ	опрос
70.	февраль	24		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная). Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
71.	февраль	25		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	6.1. Постановка дистанций Основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию. Особенности планирования дистанций разных видов программы соревнований. Особенности планирования дистанций различных возрастных	Тавровская СОШ	опрос

							групп. Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Программа подготовки спортивных карт OCAD.		
72.	февраль	26		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	4.2. Тактические действия в разных видах ориентирования Отработка тактических действий в разных видах ориентирования.	Тавровская СОШ	опрос
						24			
73.	март	02		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, силовая подготовка, кроссовая подготовка.	Тавровская СОШ	наблюдение
74.	март	03		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	6.2. Судейская практика Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей. Бригады судей, их состав и функции.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос,
75.	март	04		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	6.2. Судейская практика Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований.	Тавровская СОШ	наблюдение
76.	март	09		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	3.2. Технические приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
77.	март	10		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.1. Постановка дистанций Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Знакомство с программой OCAD.	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
78.	март	11		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная). Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение

79.	март	16		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.1. Постановка дистанций Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Знакомство с программой OCAD.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
80.	март	17		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
81.	март	18		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	6.2. Судейская практика Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований.	Тавровская СОШ	наблюдение
82.	март	23		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Фартлек – игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
83.	март	24		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.1. Постановка дистанций Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Знакомство с программой OCAD.	Тавровская СОШ	опрос, контрольные здания
84.	март	25		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	6.1. Постановка дистанций Планирование, постановка, снятие дистанций. Корректировка спортивных карт. Знакомство с программой OCAD.	Тавровская СОШ	наблюдение
85.	март	30		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	9.1. Краеведение – изучение родного края Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы. Растительный и животный мир. Сведения об историческом прошлом края. Достопримечательности края.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
86.	март	31		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	9.1. Краеведение – изучение родного края Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос

						28			
87.	апрель	01		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	9.2. Основы туризма Организация бивака. Установка палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных препятствий.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
88.	апрель	06		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	9.2. Основы туризма Туристские походы, прогулки, их роль и значение. Личное и групповое снаряжение туриста, требования к нему. Организация бивака. Преодоление естественных препятствий.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
89.	апрель	07		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос
90.	апрель	08		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная). Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
91.	апрель	13		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	9.2. Основы туризма Организация бивака. Установка палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных препятствий.	Тавровская СОШ	опрос
92.	апрель	14		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	9.2. Основы туризма Организация бивака. Установка палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных препятствий.	Тавровская СОШ	наблюдение
93.	апрель	15		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная). Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости,	Тавровская СОШ	наблюдение

							силы.		
94.	апрель	20		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	9.2. Основы туризма Организация бивака. Установка палатки. Укладка рюкзака. Преодоление естественных препятствий.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
95.	апрель	21		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
96.	апрель	22		16.20-18.00	ознакомление с новым материалом	2	6.3. Организация и проведение соревнований Этапы организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию (предварительный, подготовительный, основной, завершающий). Распределение обязанностей. Инвентарь, оборудование для проведения соревнований. Документация соревнований (положение, информационный бюллетень, заявки, протоколы).	Тавровская СОШ	тестирование, опрос
97.	апрель	27		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Распределение обязанностей. Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».	Тавровская СОШ	опрос
98.	апрель	28		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».	Тавровская СОШ	наблюдение
99.	апрель	29		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
						26			
100.	май	04		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по	Тавровская СОШ	наблюдение

							спортивному ориентированию».		
101.	май	05		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».	Тавровская СОШ	наблюдение, опрос
102.	май	06		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	6.3. Организация и проведение соревнований Мини-проект «Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию».	Тавровская СОШ	наблюдение
103.	май	11		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Фартлек – игра скоростей. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
104.	май	12		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	8.2.Участие в соревнованиях Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Тавровская СОШ	наблюдение
105.	май	13		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	7.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.	Тавровская СОШ	наблюдение
106.	май	18		10.50-13.30	ознакомление с новым материалом	2	4.1. Тактические действия на дистанции Тактические действия на дистанции (выбор варианта, тактическое планирование этапа между КП, регулирование скорости, специфические тактические действия, связанные с конкретной ситуацией). Тактика прохождения отдельных участков дистанции (начало дистанции, тактика взятия «первого КП», «ключевые» этапы, заключительная часть дистанции).	Тавровская СОШ	опрос, наблюдение
107.	май	19		10.50-13.30	применение умений и навыков	2	10. Подведение итогов Подведение итогов, тестирование, сдача контрольных нормативов.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос, контрольные

									задания, наблюдение
108.	май	20		16.20-18.00	применение умений и навыков	2	10. Подведение итогов Подведение итогов, тестирование, сдача контрольных нормативов.	Тавровская СОШ	тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение
						18			
						216			