

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол № 01



Утверждаю:
Директор ГАУДО «Белгородский
областной Центр детского и
юношеского туризма и экскурсий»
В.А. Ченцов
«31» августа 2021 г. № 220

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы ориентирования»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Дмитриева Елена Алексеевна,
Дмитриев Игорь Викторович,
педагоги дополнительного образования

г. Белгород, 2021.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы ориентирования» физкультурно-спортивной направленности

Авторы программы: Дмитриева Елена Алексеевна,
Дмитриев Игорь Викторович

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2021 г., протокол № 01

Председатель педагогического совета



В.А. Ченцов

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

На занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Актуальность программы заключается в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Программа знакомит обучающихся с основами ориентирования, дает начальные, основные знания и умения в области ориентирования. Программа позволяет:

- ✓ формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ укреплять здоровье обучающихся при занятиях на свежем воздухе, что приводит к полноценному развитию организма ребенка;
- ✓ обеспечивать эмоциональное благополучие ребенка, а именно, эмоциональную разгрузку после учебного дня;
- ✓ проводить профилактику асоциального поведения.

Программа дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях и интегрирует в себе

основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивного ориентирования, туризма и краеведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в рамках программы расширяют сферу взаимодействия обучающегося с окружающим миром, позволяют быстрее социализироваться в обществе.

В программу заложены принципы: доступности и последовательности, научности, системности, индивидуализации, ориентации на успех, связи теории с практикой, эмоционального благополучия, сохранения и укрепления здоровья.

Программа по уровню сложности является стартовой, по **направленности** – физкультурно-спортивной, по типу – экспериментальной.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей средствами туристско-краеведческой деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих **задач**:

- формировать знания, умения в области спортивного ориентирования;
- формировать спортивно-туристские навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- расширять знания об окружающем мире;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям.

Реализация цели и задач программы состоит в организации образовательной деятельности. Непосредственное активное участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, сборах, позволяет реализовать интеллектуальные, физические, творческие способности, в результате чего юные ориентировщики учатся поддерживать свой организм в хорошей физической форме, у них формируются прикладные умения и навыки, вырабатывается самостоятельность действий в различных ситуациях, гибкость и вариативность мышления, приобретает опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимых им для дальнейшего участия в общественной жизни.

Адресат программы. Программа «Основы ориентирования» рассчитана на детей 7-12 лет. Учебные группы формируются из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям. Количество обучающихся в группе составляет не более 20 человек. Состав группы

может быть как одновозрастный, так и разновозрастный, разнополюй и однополюй.

Объем программы – 216 часов.

Срок освоения – 1 год.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут). Предусмотрены перерывы не менее 10 минут после каждого часа.

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качества проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям спортивным ориентированием. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций: познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения программы являются приобретение обучающимися способности и готовности к саморазвитию, основ гражданской идентичности, ценностно-смысловых установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальных компетенций, личностных качеств.

Ожидаемые результаты обучения

| <i>Раздел программы</i> | <i>Знания</i> | <i>Умения</i> |
|-----------------------------------|--|---|
| Введение | <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности при проведении занятий, участии в массовых мероприятиях; - виды спортивного ориентирования; - виды соревнований по ориентированию | |
| Технические основы ориентирования | <ul style="list-style-type: none"> - понятие «карта», виды карт; - понятие «масштаб карты»; - цвета карты, что они обозначают; - условные знаки спортивных карт; - компас, его устройство, правила обращения; - основные направления сторон горизонта; - понятие «азимут»; - понятие «сечение рельефа» | <ul style="list-style-type: none"> - определять масштаб карты; - зарисовывать условные знаки спортивных карт; - обращаться с компасом; - определять направления сторон горизонта; - определять азимут; - двигаться по азимуту; - ориентировать карту; - определять точку на карте |
| Технические приемы ориентирования | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - применять вспомогательные технические действия; - применять технические приемы ориентирования на местности |
| Соревнования по ориентированию | <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по ориентированию; - действия участников в аварийной ситуации; | |
| Физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - значение физической подготовки; - права и обязанности участников соревнований по ориентированию | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплекс упражнений |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| Туристско-краеведческие навыки | <ul style="list-style-type: none"> - понятие «краеведение»; - основные сведения о природе, культуре, истории родного края; - достопримечательные и памятные места Белгородской области; - личное и групповое туристское снаряжение, требования к нему; - правила поведения в природе | <ul style="list-style-type: none"> - укладывать рюкзак; - ставить палатку; - преодолевать препятствия; |
|--------------------------------|---|---|

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1. Введение | 8 | 4 | 4 | |
| 1.1 | Планирование работы объединения | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 1.2 | Техника безопасности | 2 | 1 | 1 | собеседование, контрольные задания |
| 1.3 | Спортивное ориентирование как вид спорта | 4 | 2 | 2 | собеседование |
| 2 | Раздел 2. Технические основы ориентирования | 66 | 22 | 44 | |
| 2.1 | Спортивная карта | 8 | 2 | 6 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.2 | Условные знаки спортивных карт | 22 | 8 | 14 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.3 | Ориентирование по компасу | 16 | 4 | 12 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 2.4 | Чтение карты | 20 | 8 | 12 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 3 | Раздел 3. Технические приемы ориентирования | 38 | 10 | 28 | |
| 3.1 | Приемы ориентирования | 26 | 6 | 20 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 3.2 | Вспомогательные технические действия | 12 | 4 | 8 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 4 | Раздел 4. Соревнования по ориентированию | 30 | 4 | 26 | |
| 4.1 | Правила соревнований | 4 | 4 | - | собеседование |
| 4.2 | Участие в соревнованиях | 26 | - | 26 | собеседование |
| 5 | Раздел 5. Физическая подготовка | 48 | 2 | 46 | |
| 5.1 | Общая физическая подготовка | 30 | 1 | 29 | контрольные задания |
| 5.2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 1 | 17 | контрольные задания |
| 6 | Раздел 6. Туристско-краеведческие навыки | 22 | 8 | 14 | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|-----------|------------|--|
| 6.1 | Краеведение – изучение малой родины | 10 | 4 | 6 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 6.2 | Туризм – путешествие по родному краю | 12 | 4 | 8 | тест, собеседование, контрольные задания |
| 7 | Раздел 7. Подведение итогов | 4 | - | 4 | тест, собеседование, контрольные задания |
| | ИТОГО | 216 | 50 | 166 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

1.1 Планирование работы объединения

Теория: Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год.

Практика: Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Техника безопасности

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

Практика: Моделирование нестандартных ситуаций.

1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта

Теория: Знакомство с видом спорта «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (бегом, на велосипедах, на лыжах, трейл-ориентирование). Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Обзор развития ориентирования стране и за рубежом. Ориентирование – ключ к приключениям.

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

Раздел 2. Технические основы ориентирования

2.1. Спортивная карта

Теория: Понятие «карта», виды карт. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты. Цвета карты, что они обозначают.

Практика: Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (рельеф, гидрография, растительность, скалы и камни, искусственные объекты, знаки дистанции).

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

2.3. Ориентирование по компасу

Теория: Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. История создания. Основные направления сторон горизонта. Определение

сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Изготовление компаса из подручных средств. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Азимутальное кольцо.

Практика: Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Изготовление компаса из подручных средств. Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута.

2.4. Чтение карты

Теория: Как пользоваться картой. Ориентирование карты по компасу, по линиям местности. Изображение рельефа на спортивной карте. Понятие «сечение рельефа». Определение точки на карте. Прием «большого пальца». Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам.

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

Раздел 3. Технические основы ориентирования

3.1. 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.).

3.2. 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.

Раздел 4. Соревнования по ориентированию

4.1. 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.

4.2. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 5. Физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

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

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

5.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы.

Раздел 6. Туристско-краеведческие навыки

6.1. Краеведение – изучение малой родины

Теория: Понятие «краеведение». Сведения об историческом прошлом края. Символика Белгородской области. Знаменитые земляки. Туристско-экскурсионные объекты, музеи, храмы, памятники Боевой Славы. Достопримечательные и памятные места Белгородской области.

Практика: «Путешествие» по карте Белгородской области. Просмотр фото-, видеоматериалов «Белгородская область». Творческая мастерская. Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др.

6.2. Туризм – путешествие по родному краю

Теория: Туристские походы, путешествия, прогулки, их роль и значение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении, требования к нему. Укладка рюкзака. Типы палаток, их назначения. Техника преодоления естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Этапы без применения специального туристского снаряжения.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Установка палатки. Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения.

Раздел 7. Подведение итогов

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

Календарный учебный график

Реализация программы «Основы ориентирования» предполагает следующие сроки:

- количество учебных недель – 36;
- количество учебных дней – 108.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводится текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде контроля: входной контроль (в начале учебного года), промежуточный контроль (в течение учебного года), итоговый контроль (в конце учебного года).

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме входного, промежуточного и итогового контроля.

Входной контроль обучающихся проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и предполагает проверку уровня знаний, умений, навыков обучающихся на начало учебного года.

Промежуточный контроль обучающихся проводится в середине учебного года (январь-февраль) и предполагает проверку знаний, умений и навыков изученного текущего программного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце учебного года (май) и предполагает проверку освоения содержания образовательной программы за учебный год.

Промежуточная аттестация включает проверку теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков.

Формы аттестации. Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, собеседования, опроса, тестирования, выполнения контрольных заданий, спортивных соревнований.

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в календарном учебном графике (приложение).

Система оценки образовательных результатов

Критерии оценки результативности определяют три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

Теоретические знания. Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 49% до 69% содержания программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы. Условной единицей для оценки результатов выполнения тестовых заданий является балл – количественный показатель верно выполненных заданий.

Критерии оценки теоретических знаний:

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

Метод диагностики – тестирование.

Практические умения и навыки. Показателями практических умений и навыков являются контрольные нормативы, которые включают такие контрольные упражнения: бег 30 м, кросс с отметкой, ориентирование в заданном направлении.

Критерии оценки (приложение).

Метод диагностики – тестирование.

Оценочные материалы

Контрольные вопросы входного контроля

1. Что такое спортивное ориентирование?

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

2. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

3. Что такое КП?

- а) контрольный пунктир; б) контрольный пункт; в) контрольная привязка.

4. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)



в)

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

- а) чемодан; б) рюкзак; в) авоська.

7. Какое снаряжение необходимо взять на соревнования по спортивному ориентированию?



а)



б)



в)

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



а)



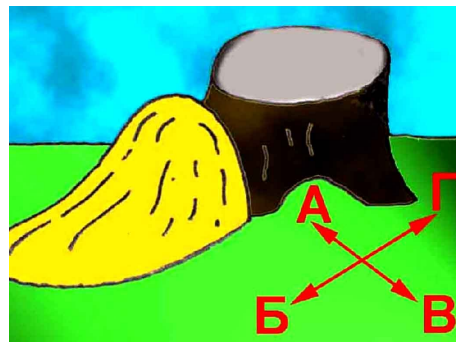
б)



в)

9. Где юг?

Юг в направлении стрелки...



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



а)



б)

Критерии оценки:

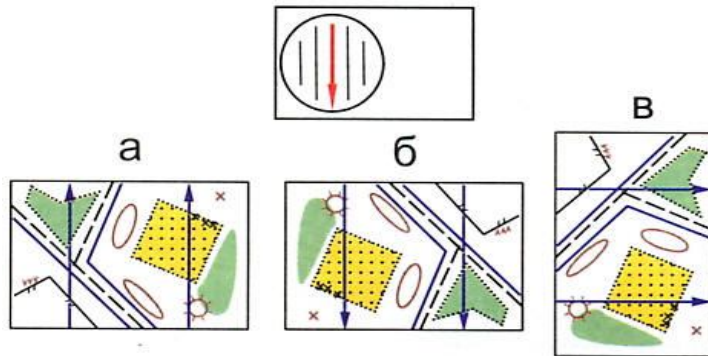
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы промежуточного контроля

1. Какая карта сориентирована по компасу?



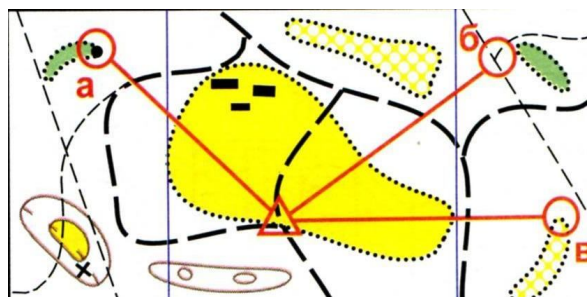
2. Объекты гидрографии – это объекты, связанные с:

- а) рельефом;
- б) водой;
- в) растительностью;
- г) скалами и камнями.

3. Нарисуйте условные знаки спортивных карт:

| | |
|----------|--|
| родник | |
| тропинка | |
| бугор | |
| яма | |

4. На какой контрольный пункт придет участник, если будет двигаться по азимуту 45 градусов?



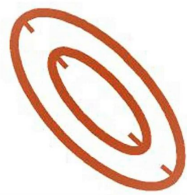
5. Из чего состоит компас?

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

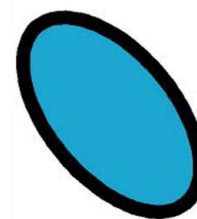
6. Каким условным знаком обозначается болото?



а)



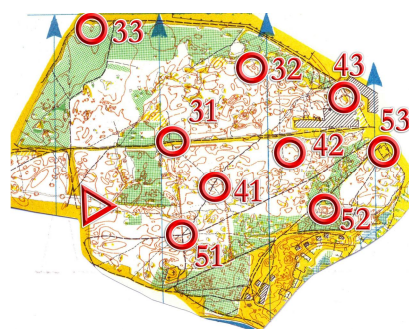
б)



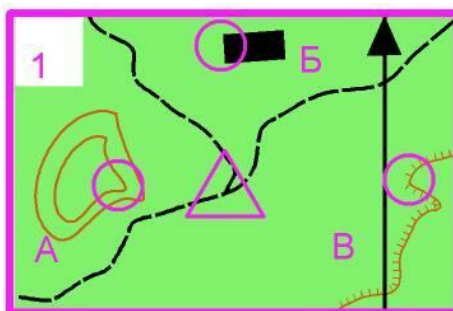
в)

7. Какой вид ориентирования изображен на карте?

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



8. Какой КП расположен на западе?

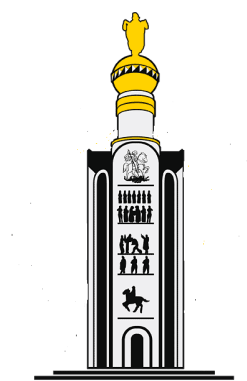


9. День города Белгород празднуется ...

- а) 5 сентября
- б) 5 августа
- в) 5 января



10. Назовите памятник Победы, где каждые 20 минут звонят колокола в память о погибших.



Критерии оценки:

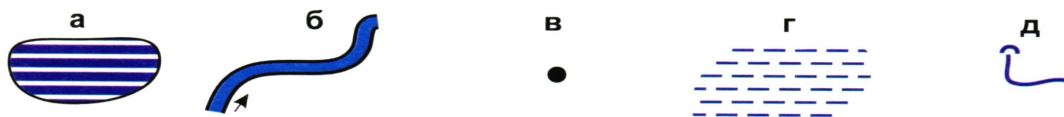
высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

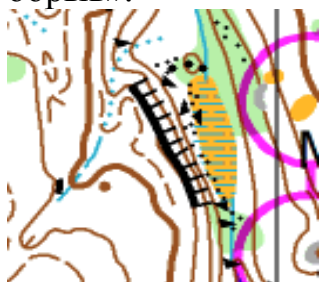
низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные вопросы итогового контроля

1. Исключите лишний знак.



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



а)



б)

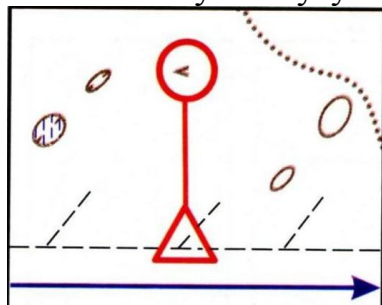


в)

3. Чему равно расстояние на местности, если на карте масштаба 1:15000 оно составляет 3 см:

а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

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



а) 180 градусов

б) 270 градусов

в) 90 градусов

5. Что означает эта надпись на спортивной карте?



6. Зачем участнику соревнований нужно знать аварийный азимут?

а) с помощью аварийного азимута участник при потере ориентировки может прийти на финиш;

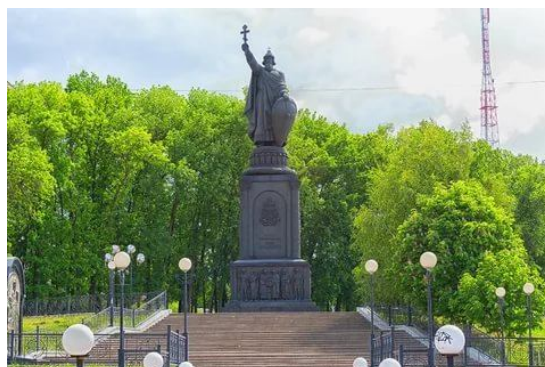
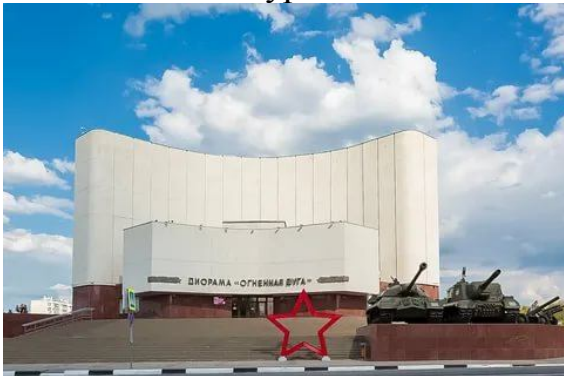
б) помощью аварийного азимута участник может найти КП;

в) помощью аварийного азимута участник может выйти за границы карты.

7. Кто изображен на гербе Белгородской области?

- а) лев и ворон; б) орел и тигр; в) орел и лев г) сокол и лев

8. Назовите экскурсионные объекты Белгородчины:



- а) _____ б) _____

9. Как называется предмет, изображенный на рисунке?



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

10. На каком рисунке изображен памятник Н.Ф.Ватутину?



а)

б)

в)

Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения | Уровень развития | до 10 лет | | 11-12 лет | | 13-14 лет | |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 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 |
| | 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 |
| | 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. |
| 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 |
| | 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 |
| | 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. |
| Ориентирование в заданном направлении | Параметры дистанции | 1 км – 4 КП | | 1,5 км – 5 КП | | 2 км – 6 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 |
| | 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 |
| | 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. |

Методическое обеспечение

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

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

- приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- 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.

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 – здоровьем, эмоциональной настройкой, знаниями, умениями, любовью 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 программы:

– обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично-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

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 вожakov. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДИУТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
14. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

Литература для обучающихся

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

Интернет-ресурсы

1. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://belorient.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

Библиографический список

1. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
2. Зорин, И.В., Штюмер, Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М.: Турист, 1986. – 86 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.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – 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. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТИК, 2001. – 180с.
8. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
9. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
10. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
11. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
13. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
14. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 96 с.
15. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
16. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
17. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
18. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 112с.
19. Сластенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Академия, 2003. – 576 с.
20. Словарь юного туриста. – М.: ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
21. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
22. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. –

159с.

23. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.

24. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Автор канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>

2. Закон «Об образовании». – Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа <http://www.orient-murman.ru>

4. Общая педагогика. – Режим доступа <http://krip.kbsu.ru>

5. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------------------------|--------------|--|------------------|----------------------|
| 1. | | | | вводное учебное занятие | 1 | 1.1 Планирование работы объединения Спортивное ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Планирование деятельности объединения в учебном году, определение задач и целей, основных мероприятий на учебный год. | | опрос |
| | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций. | | |
| 2. | | | | применение умений и навыков | 1 | 1.1 Планирование работы объединения Игра на тему «Давай познакомимся». | | опрос |
| | | | | применение умений и навыков | 1 | 1.2. Техника безопасности Моделирование нестандартных ситуаций. | | |
| 3. | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Знакомство с видом спорта «спортивное ориентирование». Виды спортивного ориентирования (бегом, на велосипедах, на лыжах, трейл-ориентирование). | | опрос, наблюдение |
| | | | | применение умений и навыков | 1 | 1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. | | |
| 4. | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование). Обзор развития ориентирования стране и за рубежом. Ориентирование – ключ к приключениям. | | опрос, наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|---|--|---------------------|
| | | | | применение умений и навыков | 1 | 1.3. Спортивное ориентирование как вид спорта Просмотр фото-, видеоматериалов соревнований различного уровня по спортивному ориентированию. Встреча с выдающимися спортсменами-ориентировщиками Белгородчины. | | |
| 5. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.1. Спортивная карта Понятие «карта», виды карт. Спортивная карта, ее особенности. Масштаб карты. Цвета карты, что они обозначают. | | наблюдение, опрос |
| 6. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 7. | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 5.1. Общая физическая подготовка Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. | | контрольные задания |
| | | | | применение умений и навыков | 1 | 5.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры. | | |
| 8. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 9. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры. | | |
| 10. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.1. Спортивная карта Определение масштаба карты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 11. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (рельеф). | | наблюдение, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
| 12. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, контрольные задания |
| 13. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. История создания. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. | | тестирование, наблюдение |
| 14. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования. | | контрольные задания |
| 15. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 16. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (гидрография). | | опрос, наблюдение |
| 17. | | | | ознакомление с новым материалом | 1 | 5.2. Специальная физическая подготовка Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. | | контрольные задания |
| | | | | применение умений и навыков | 1 | 5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты. | | |
| 18. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. | | тестирование, наблюдение |
| 19. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.4. Чтение карты Как пользоваться картой. Ориентирование карты по | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|--------------------------|
| | | | | | | компасу, по линиям местности. | | |
| 20. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования. | | контрольные задания |
| 21. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (растительность, скалы и камни). | | опрос, наблюдение |
| 22. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. | | тестирование, опрос |
| 23. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Азимутальное кольцо. | | наблюдение, опрос |
| 24. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные, площадные. Группы условных знаков (искусственные объекты, знаки дистанции). | | опрос, наблюдение |
| 25. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 26. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 4.1. 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. | | собеседование |
| 27. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Изготовление компаса из подручных средств. | | тестирование, наблюдение |
| 28. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, | | наблюдение, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
| | | | | | | диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | |
| 29. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, гибкости, силы. | | контрольные задания |
| 30. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 31. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.4. Чтение карты Линейные ориентиры. Ориентирование по линейным ориентирам. | | наблюдение, опрос |
| 32. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 33. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 34. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута. | | наблюдение |
| 35. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. | | контрольные задания |
| 36. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | тестирование, опрос, наблюдение |
| 37. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 38. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Определение точки на карте. Отработка приема «большого пальца». «Путешествие» по карте. | | тестирование, опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|----------------------------|
| | | | | | | Упражнение по спортивной карте. | | |
| 39. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 40. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение, опрос |
| 41. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута. | | контрольные задания |
| 42. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 43. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 44. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 6.1. Краеведение – изучение малой родины. Понятие «краеведение». | | опрос, наблюдение |
| 45. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 46. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.4. Чтение карты Изображение рельефа на спортивной карте. | | наблюдение |
| 47. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, лыжная подготовка. | | контрольные задания |
| 48. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Отработка приема «большого пальца». Упражнение по спортивной карте. | | опрос, наблюдение |
| 49. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.1. Краеведение – изучение малой родины. «Путешествие» по карте Белгородской области. Просмотр фото-, видеоматериалов «Белгородская область». | | опрос, контрольные задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|---|--|------------------------------------|
| 50. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.2. Условные знаки спортивных карт Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Зарисовка условных знаков, диктанты. «Путешествие» по спортивной карте. | | наблюдение |
| 51. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. | | тестирование, опрос |
| 52. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 53. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута. | | контрольные задания |
| 54. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 2.4. Чтение карты Определение точки на карте. Прием «большого пальца». | | наблюдение, опрос |
| 55. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 4.1. Правила соревнований Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. | | собеседование |
| 56. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Технические приемы ориентирования, их разновидности. | | тест, собеседование |
| 57. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Подвижные игры с элементами ориентирования, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 58. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 59. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты. | | контрольные задания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
| 60. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | | тестирование, опрос, наблюдение |
| 61. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, лыжная подготовка. | | контрольные задания |
| 62. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 63. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 6.1. Краеведение – изучение малой родины. Сведения об историческом прошлом края. Символика Белгородской области. Знаменитые земляки. | | наблюдение, опрос |
| 64. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.1. Краеведение – изучение малой родины. Экскурсия (виртуальная экскурсия) по памятным и достопримечательным местам края. | | наблюдение |
| 65. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.4. Чтение карты Ориентирование карты по компасу, линиям местности. Определение точки на карте. Упражнение по спортивной карте. Ориентирование по линейным ориентирам. | | тестирование, опрос, наблюдение |
| 66. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, лыжная подготовка. | | контрольные задания |
| 67. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.1. Приемы ориентирования 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). | | тест, собеседование |
| 68. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 69. | | | | применение | 2 | 3.1. Приемы ориентирования | | собеседование, |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|------------------------------------|
| | | | | умений и навыков | | Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | контрольные задания |
| 70. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка Упражнения на развитие выносливости, быстроты. | | контрольные задания |
| 71. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 72. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 73. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 74. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 75. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.2. 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». | | тест, собеседование |
| 76. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 77. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.1. Краеведение – изучение малой родины. «Путешествие» по карте Белгородской области. Творческая мастерская. Краеведческие викторины, кроссворды, тесты, задания и др. | | наблюдение, опрос |
| 78. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с элементами ориентирования, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 79. | | | | ознакомление с | 2 | 3.1. Приемы ориентирования | | тест, |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| | | | | новым материалом | | Технический прием «ориентирование с помощью бега по направлению», его разновидности («бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут»). | | собеседование |
| 80. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 81. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий. | | собеседование, контрольные задания |
| 82. | | | | применение умений и навыков | 2 | 2.3. Ориентирование по компасу Определение азимута, движение по азимуту. Упражнения по определению азимута. | | контрольные задания |
| 83. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.1. Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка. | | контрольные задания |
| 84. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Туристские походы, путешествия, прогулки, их роль и значение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении, требования к нему. Укладка рюкзака. | | опрос |
| 85. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий. | | собеседование, контрольные задания |
| 86. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 87. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 88. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 89. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---------------------------------|---|---|--|------------------------------------|
| 90. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 3.2. Вспомогательные технические действия Правила обращения с картой в процессе ориентирования на местности. Легенды КП, значения символов легенд. Отметка на КП. Алгоритм действий при отметке на КП. | | тест, собеседование |
| 91. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. | | наблюдение |
| 92. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 93. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Установка палатки. | | контрольные задания |
| 94. | | | | ознакомление с новым материалом | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Типы палаток, их назначения. Устройство палатки, правила использования, транспортировки, хранения, ремонт. | | опрос |
| 95. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий. | | собеседование, контрольные задания |
| 96. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 97. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, силы. | | контрольные задания |
| 98. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 99. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 100. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие | | контрольные задания |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|-----------------------------|-----|--|--|--|
| | | | | | | выносливости, быстроты. | | |
| 101. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения. | | наблюдение |
| 102. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.2. Вспомогательные технические действия Отработка вспомогательных технических действий. | | собеседование, контрольные задания |
| 103. | | | | применение умений и навыков | 2 | 3.1. Приемы ориентирования Отработка технических приемов ориентирования на местности. Упражнения по технике ориентирования. | | собеседование, контрольные задания |
| 104. | | | | применение умений и навыков | 2 | 6.2. Туризм – путешествие по родному краю Преодоление этапов без применения специального туристского снаряжения. | | наблюдение |
| 105. | | | | применение умений и навыков | 2 | 4.2.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | | собеседование |
| 106. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5.2. Специальная физическая подготовка Беговая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты. | | контрольные задания |
| 107. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование. | | тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение |
| 108. | | | | применение умений и навыков | 2 | 5. Подведение итогов Подведение итогов, проверка умений и навыков, тестирование, сдача контрольных нормативов, анкетирование. | | тестирование, опрос, контрольные задания, наблюдение |
| | | | | | 216 | | | |