



## Пояснительная записка

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

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

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

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

Изменения в содержание программы не были внесены.

Уровень программы: базовый.

Год обучения по программе: 1.

Возраст обучающихся: 8-9 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

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

Объем учебной нагрузки: 252 часа.

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

### *Планируемые результаты обучения*

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

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

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

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

- *предметная область «Общая физическая подготовка»:*

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

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

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

- *предметная область «Вид спорта»:*

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

- овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

- знание требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

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

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

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

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

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)
1	2	3	4
<b>Общий объем часов</b>		<b>252</b>	<b>26</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>164</b>	<b>18</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	2
1.2.	Общая физическая подготовка	64	8
1.3.	Вид спорта	70	8
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>88</b>	<b>8</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2
2.2.	Развитие творческого мышления	20	2
2.3.	Специальные навыки	28	2
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	20	2
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>30</b>	
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>222</b>	
4.1.	Тренировочные мероприятия	208	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	
4.3.	Иные виды практических занятий	8	
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>26</b>	
6.	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>	
6.1.	Промежуточная аттестация	4	
6.2.	Итоговая аттестация	-	

## Содержание учебного плана

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

*Обязательные предметные области:*

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

*Вариативные предметные области:*

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

➤ *Обязательные предметные области – базовый уровень.*

*Теоретические основы физической культуры и спорта*

*Теоретическая подготовка по темам:*

– Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение. Олимпийское движение.

– Достижение российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

– История возникновения и развития спортивного ориентирования.

– Охрана природы.

– Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

– Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

– Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Гигиена мест занятий.

– Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

– Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

– Понятие о физической подготовке.

– Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краеведение.

– Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

*Общая физическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### Вид спорта

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

#### *Техническая подготовка.*

- Держание карты, компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Выдерживание азимута.
- Понимание карты.
- Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

#### *Тактическая подготовка.*

- Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### *Интегральная подготовка.*

- Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
- Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Мини-футбол.

### ➤ *Вариативные предметные области – базовый уровень:*

#### Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры – эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др.

Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки.

Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

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

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

#### Развитие творческого мышления.

Методы и формы развития творческого мышления.

*методы:*

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

- наглядные (предполагают активное наблюдение);

- словесные (работа с речью).

*приемы:*

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

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

- ключевые термины;

- логические цепочки, в которых допущены ошибки;

- «пометки на полях».

#### Специальные навыки.

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

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

– Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена (недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях, участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы, отсутствие разминки или неправильное ее проведение, недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

– Мероприятия по профилактике травматизма (правильные методики во время тренировок; контроль за безопасностью места занятий, исправностью

инвентаря; применение специальной одежды, обуви, защиты; постоянный медицинский контроль).

- Страховка и самостраховка, приемы самостраховки.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

Спортивное и специальное оборудование.

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

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

- Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

## Оценочные материалы

### Контрольные вопросы промежуточной аттестации

1. Что такое спортивное ориентирование?

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

2. Для чего предназначен компас?

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



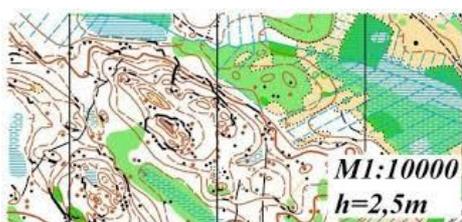
3. Что такое КП?

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

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

- а) 450 м; б) 150 м; в) 650 м.

5. На каком рисунке изображена спортивная карта?



а)



б)

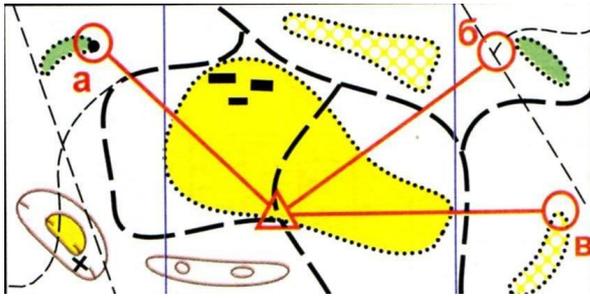


в)

6. Из чего состоит компас?

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

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



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



а)



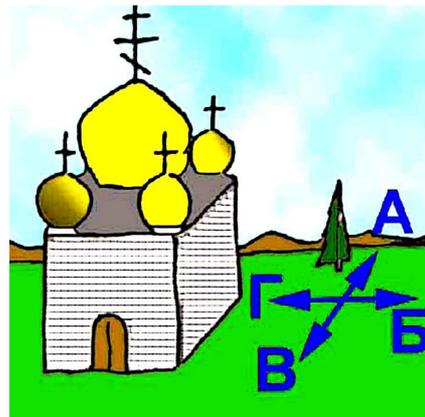
б)



в)

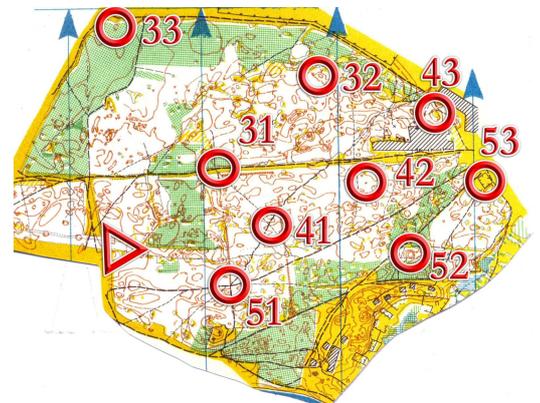
9. Где восток?

Восток в направлении стрелки ...



10. Какой вид ориентирования изображен на карте?

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



Критерии оценки:

высокий уровень – 7-10 баллов;

средний уровень – 5-6 баллов;

низкий уровень – ниже 5 баллов.

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

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

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 30 м, сек	3	6,2
		2	6,3
		1	6,4
2	Прыжок в длину с места, см	3	140
		2	130
		1	120
3	Прыжок в высоту с места, см	3	30
		2	25
		1	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	3	12
		2	11
		1	10
5	Подъем туловища, лежа на спине, кол-во раз	3	12
		2	11
		1	10
Низкий уровень			до 8
Средний уровень			9-11
Высокий уровень			12-15

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

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 30 м, сек	3	6,3
		2	6,4
		1	6,5
2	Прыжок в длину с места, см	3	130
		2	120
		1	110
3	Прыжок в высоту с места, см	3	25
		2	20
		1	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	3	10
		2	9
		1	8
5	Подъем туловища, лежа на спине, кол-во раз	3	12
		2	10
		1	8
Низкий уровень			до 8
Средний уровень			9-11
Высокий уровень			12-15

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

Группа	Наименование предметной области	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагог
Базовый уровень 1 год обучения (Б 1)	Спортивное ориентирование	вторник	17.50-19.30	Шуховский лицей	Богданова Людмила Петровна
		суббота	10.00-11.40		
		воскресенье	12.40-14.20		

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
		предпола- гаемое	факти- ческое			
1.	сентябрь	4		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
2.	сентябрь	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
3.	сентябрь	7		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
4.	сентябрь	11		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
5.	сентябрь	12		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
6.	сентябрь	14		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
7.	сентябрь	18		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
8.	сентябрь	19		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
9.	сентябрь	21		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
10.	сентябрь	25		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
11.	сентябрь	26		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
12.	сентябрь	28		1.3. Вид спорта	2	П, СМ
					<b>24</b>	
13.	октябрь	2		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
14.	октябрь	3		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
15.	октябрь	5		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
16.	октябрь	9		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
17.	октябрь	10		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
18.	октябрь	12		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
19.	октябрь	16		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
20.	октябрь	17		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
21.	октябрь	19		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
22.	октябрь	23		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, С
23.	октябрь	24		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
24.	октябрь	26		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ

25.	октябрь	30		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
26.	октябрь	31		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					<b>28</b>	
27.	ноябрь	2		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
28.	ноябрь	6		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
29.	ноябрь	7		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
30.	ноябрь	9		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
31.	ноябрь	13		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
32.	ноябрь	14		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
33.	ноябрь	16		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
34.	ноябрь	20		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
35.	ноябрь	21		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
36.	ноябрь	23		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
37.	ноябрь	27		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
38.	ноябрь	28		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
39.	ноябрь	30		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, СМ
					<b>26</b>	
40.	декабрь	4		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
41.	декабрь	5		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
42.	декабрь	7		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
43.	декабрь	11		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
44.	декабрь	12		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
45.	декабрь	14		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
46.	декабрь	18		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
47.	декабрь	19		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
48.	декабрь	21		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
49.	декабрь	25		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
50.	декабрь	26		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ

51.	декабрь	28		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					<b>24</b>	
52.	январь	9		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
53.	январь	11		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
54.	январь	15		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
55.	январь	16		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
56.	январь	18		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
57.	январь	22		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
58.	январь	23		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
59.	январь	25		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
60.	январь	29		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
61.	январь	30		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
					<b>20</b>	
62.	февраль	1		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
63.	февраль	5		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
64.	февраль	6		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
65.	февраль	8		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
66.	февраль	12		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
67.	февраль	13		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
68.	февраль	15		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
69.	февраль	19		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
70.	февраль	20		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
71.	февраль	22		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
72.	февраль	26		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
73.	февраль	27		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					<b>24</b>	
74.	март	1		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ

75.	март	5		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
76.	март	6		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
77.	март	12		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
78.	март	13		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
79.	март	15		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
80.	март	19		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
81.	март	20		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
82.	март	22		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
83.	март	26		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
84.	март	27		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
85.	март	29		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
					<b>24</b>	
86.	апрель	2		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
87.	апрель	3		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
88.	апрель	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
89.	апрель	9		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
90.	апрель	10		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
91.	апрель	12		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
92.	апрель	16		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
93.	апрель	17		2.3. Специальные навыки	1	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
94.	апрель	19		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
95.	апрель	23		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
96.	апрель	24		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
97.	апрель	26		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
98.	апрель	30		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ

				1.3. Вид спорта	1	П, С
					<b>26</b>	
99.	май	3		2.3. Специальные навыки	1	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
100.	май	7		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
101.	май	8		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
102.	май	10		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
103.	май	14		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
104.	май	15		2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
105.	май	17		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
106.	май	21		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
107.	май	22		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
108.	май	24		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
109.	май	28		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
110.	май	29		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
111.	май	31		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
					<b>26</b>	
112.	июнь	4		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
113.	июнь	5		2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
114.	июнь	7		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
115.	июнь	11		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
116.	июнь	14		2.2. Развитие творческого мышления	1	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
117.	июнь	18		1.3. Вид спорта	2	П, СМ

118.	июнь	19		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
119.	июнь	21		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
120.	июнь	25		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
121.	июнь	26		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
122.	июнь	28		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
					<b>22</b>	
123.	июль	2		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
124.	июль	3		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
125.	июль	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ПА
126.	июль	9		1.3. Вид спорта	2	П, ПА
					<b>8</b>	
					<b>252</b>	

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – самостоятельная работа

ТМ – тренировочные мероприятия

СМ – физкультурные и спортивные мероприятия

ИЗ – иные виды практических занятий

ПА – промежуточная аттестация



## План воспитательной и профориентационной работы

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

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

## Информационное обеспечение

### *Литература*

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

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

#### *Интернет-ресурсы*

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://bel-orient.ucoz.ru>
3. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
4. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

#### *Видеоматериалы,*

##### *используемые при реализации программы*

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

#### *Материально-техническое обеспечение*

##### *Перечень снаряжения и оборудования:*

- компас
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- станции электронной отметки
- чипы
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник