

**Комитет образования  
администрации города Кото夫ска Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета МБУ ДО  
«Дом детского творчества»  
«29» августа 2023г. протокол №1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Дом детского творчества»  
С.А. Горьнина  
приказ № 46/а от «30» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»  
(улубленный уровень)**

**Возраст учащихся: 8–17 лет  
Срок реализации - 4 года**

Автор-составитель:  
**Пашкин Александр Юрьевич,**  
педагог дополнительного образования

**г. Котовск  
2023**

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<i>3.1. Ф.И.О., должность</i>	Пашкин Александр Юрьевич, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<i>4.1. Нормативная база</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).</li><li>2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».</li><li>3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».</li><li>4. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».</li><li>5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</li><li>6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li><li>7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196".</li><li>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</li><li>9. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</li><li>10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных</li></ol>

образовательных технологий”

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

4.2. Область применения

дополнительное образование

4.3. Направленность

физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы

углубленный

4.5. Вид программы

общеразвивающая

4.6. Возраст учащихся по программе

8 – 17 лет

4.7.

4 года

Продолжительность обучения

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивной направленности. Уровни освоения: ознакомительный, базовый, углубленный.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует укреплению здоровья, развитию навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Занятия по данной программе развивают функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

**Новизна программы** состоит в том, что на занятиях используются компьютерные технологии для составления, черчения и печати спортивных карт.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в организации индивидуальной работы с юными ориентировщиками с целью развития самостоятельной творческой деятельности и подготовки высококвалифицированных ориентировщиков. За время занятий воспитанники познакомятся с основами смежных дисциплин топографией и геодезией, новейшими инструментами для полевой съёмки, а также научатся ориентироваться на местности, овладеют навыками жизни в полевых условиях. Приобретут навыки личной безопасности и базовую нагрузку по общефизической подготовке, смогут оказать первую (доврачебную) помощь. В летнее каникулярное время организуется выезд в полевой лагерь для тренировочных сборов. Участие в слётах и соревнованиях – важная составная часть подготовки обучающихся.

**Отличительной особенностью** программы является тесная связь теории и практики. Разработан и апробирован следующий раздел:

Использование компьютерных технологий для составления, черчения и печати спортивных карт;

Все эти новшества обучающиеся освоят в теории, закрепят на практике, и будут пользоваться результатами своего труда.

**Адресат программы.** Программа «Спортивное ориентирование» носит образовательно-развивающий характер и предназначена для занятий с детьми от 8 до 17 лет.

*Условия набора в учебные группы*

В группы первой ступени обучения (ознакомительный уровень) принимаются все желающие без предварительного отбора. Результаты обязательной начальной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

В группы второй и третьей ступени (уровня) обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определённого уровня интеллектуальных и физических способностей и интереса к данной деятельности. С ними проводится начальная диагностика, определяются проблемы. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку.

Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе учащегося на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

*Количество учащихся*

В группе первого года обучения – 12-15 человек;

В группе второго года обучения – 10-12 человек;

В группе третьего года обучения - 8-10 человек;

В группе четвертого года обучения - 8-10 человек;

**Объём и срок освоения программы**

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа в год; 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями 10 минут.

2 год обучения – 216 часов в год; 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом между

занятиями 10 минут.

3 год обучения – 216 часов в год; 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом между занятиями 10 минут.

4 год обучения – 216 часов в год; 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом между занятиями 10 минут.

#### *Формы и режим занятий*

Длительность учебного часа для учащихся школьного возраста – 45 минут.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

В течение учебного года постоянно проходят классификационные, городские и областные соревнования. Сильнейшие кружковцы участвуют в городских и областных соревнованиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая,

работа по подгруппам,

индивидуальная (с наиболее одарёнными детьми, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на различных этапах подготовки. Программный материал составлен с учётом передового опыта обучения, научных исследований, практических рекомендаций по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программа модифицированная, в основу взята типовая программа, утвержденная Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства Образования РФ, но в нее внесены изменения и дополнения с учетом специфики образовательного учреждения, климатических условий, наличия материальной базы.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

## **1.3. Содержание программы**

**Задачи: 1 год обучения**

**Образовательные:**

- познакомить с историей спортивного ориентирования
- дать основные понятия изучаемого предмета
- познакомить с процессом создания спортивных карт;
- познакомить с основными техническими идеями и приёмами.

**Развивающие:**

- развивать логическое мышление, память, внимание, интерес к познавательной деятельности усидчивость и другие положительные качества личности;

- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и сопернику.
- формировать умение жить в коллективе;

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе, умение достойно выигрывать и проигрывать.
- формировать этические нормы и правильное поведение во время занятий и на соревнованиях.

### Учебный план - 1 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в общеразвивающую программу.	2	1	1	Беседа. Начальная диагностика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	2		Беседа, Обсуждение
2	Правила проведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2		Беседа
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2		Анализ задач. Устный опрос по теме
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	4	4	Обсуждение.
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	10	2	8	Беседа Устный опрос. Обсуждение
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	4	2	2	Беседа Устный опрос. Обсуждение
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Беседа Обсуждение Устный опрос..
8	Основы туристской подготовки.	10	2	8	Устный опрос. Обсуждение Беседа
9	Общая физическая	67		67	

	<b>подготовка.</b>				
<b>10</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
<b>11</b>	<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Выполнение контрольных нормативов и заданий</b>
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

### Содержание учебного плана – 1 год обучения

№	Темы занятий/общее количество часов/	Всего часов	Теория	Практика
	Введение в общеразвивающую программу. /2 часа/	2	Как и зачем заниматься спортивным ориентированием. Правила поведения на занятиях и соревнованиях	Начальная диагностика.
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. /2 часа/	1	Порядок и содержание работы объединения	
		1	Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом	
2	Правила проведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. /2 часа/	2	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Компас, планшет, карточка участника.	
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. /2 часа/	2	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта. /8 часов/	2	Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	Зрительное знакомство объектами местности

		2	Цвета карты, масштаб карты.	Зрительное знакомство с объектами местности.
		2	Создание простейших планов и схем.	Создание простейших планов и схем.
		2	Цвета карты, масштаб карты.	Измерение расстояний на карте и на местности
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. /10 часов/	2	Характеристика техники спортивного ориентирования.	Приемы и способы ориентирования.
		2		Технико-вспомогательные действия.
		2		Правильное держание спорт. карты.
		2		Контрольная карточка и легенды КП.
		2	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. /4 часа/	2	Представления о тактике прохождения дистанции.	
		2		Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. /2 часа/	2	Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.	
8	Основы туристской подготовки. /10 часов/	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Организация питания в полевых условиях, набор продуктов.
		2	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	Виды костров.
		2		Приготовление пищи на костре.
		2	Организация бивуаков, лагеря.	Организация бивуаков, лагеря.



		2		Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
9	Общая физическая подготовка. /67 часов/	20		Кроссовый бег.
		10		Игры на внимание, сообразительность, координацию.
		10		Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
		10		Подвижные игры.
		7		Комплексы ОРУ.
		10		Лыжная подготовка.
10	Специальная физическая подготовка. /25 часов/	12		Упражнения на развитие выносливости.
		3		Упражнения на развитие силы.
		4		Упражнения на развитие координации.
		3		Упражнения на развитие быстроты.
		3		Прыжковые упражнения.
11	Контрольные упражнения и соревнования /6 часов/	1		Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния.
		1		Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с).
		1		Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
		1		Прыжки через скакалку (раз в минуту).
		2		Участие в соревнованиях
	Итоговое занятие /2 часа/	2	Промежуточная аттестация учащихся.	Выполнение контрольных нормативов и заданий

## 1.4. Планируемые результаты

*После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны*

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила поведения и технику безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях</li> <li>-Обеспечение безопасности обучающихся (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, страховка).</li> <li>-Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.</li> <li>-Условные знаки, масштаб карт. Способ проверки: опрос, тест</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выходить из леса при потере ориентировки.</li> <li>Измерять расстояния на карте и на местности.</li> <li>Ориентировать карту по компасу.</li> <li>Оказать первую (доврачебную) помощь. Способы проверки: -участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (1 старт); участие в школьном туристическом слете; участие в однодневном походе;</li> </ul>

### 2 год обучения

#### Образовательные:

- познакомить с прикладным значением спортивного ориентирования
- изучить основы туристской подготовки
- познакомить с процессом создания спортивных карт;
- познакомить с основными тактическими идеями и приёмами.

#### Развивающие:

- развивать логическое мышление, память, внимание, интерес к познавательной деятельности усидчивость и другие положительные качества личности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и сопернику.
- формировать умение жить в коллективе;

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе, умение достойно выигрывать и проигрывать.
- формировать этические нормы и правильное поведение во время занятий и на соревнованиях.

### Учебный план - 2 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.</b>	1	1		Беседа, Обсуждение
1	<b>Правила проведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и</b>	2	2		Беседа

	<b>снаряжение ориентировщика.</b>				
2	<b>Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</b>	2	2		<b>Анализ задач. Устный опрос по теме</b>
3	<b>Топография, условные знаки. Спортивная карта.</b>	8	4	4	<b>Обсуждение.</b>
4	<b>Характеристика техники спортивного ориентирования.</b>	12	4	8	<b>Беседа Устный опрос. Обсуждение</b>
5	<b>Представления о тактике прохождения дистанции.</b>	6	4	2	<b>Беседа Устный опрос. Обсуждение</b>
6	<b>Правила соревнований по спортивному ориентированию.</b>	3	3		<b>Беседа Обсуждение Устный опрос..</b>
7	<b>Основы туристской подготовки.</b>	12	2	10	<b>Устный опрос. Обсуждение Беседа</b>
8	<b>Общая физическая подготовка.</b>	115		115	
9	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	45		45	
10	<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	8		8	
	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	<b>Выполнение контрольных нормативов и заданий</b>
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### Содержание учебного плана

№	Темы занятий/общее количество часов/	Всего часов	Теория	Практика
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. /1 час/	1	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.	
1	Правила проведения и	2	Поведение на улице во время движения к месту	

	техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. /2 часа/		занятий и на учебно-тренировочном занятии. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Умение выходить из леса при потере ориентировки. Компас, планшет, карточка участника.	
2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. /2 часа/	2	Строение организма человека Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность	
3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. /8 часов/	2	Топографическая подготовка ориентировщиков.	Зрительное знакомство объектами местности с
		2	Цвета карты, масштаб карты.	Зрительное знакомство объектами местности. с
		2	Создание простейших планов и схем.	Создание простейших планов и схем.
		2	Цвета карты, масштаб карты.	Измерение расстояний на карте и на местности
4	Характеристика техники спортивного ориентирования. /12 часов/	2	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.	
		2		Технико-вспомогательные действия.
		3	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
		2		Контрольная карточка и легенды КП.
		3	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

5	Представления о тактике прохождения дистанции. /6 часа/	2	Представления о тактике прохождения дистанции.	
		4		Анализ соревнований.
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию. /3 часа/	3	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	
7	Основы туристской подготовки. /12 часов/	3	Личное и групповое туристское снаряжение.	Организация питания в полевых условиях, набор продуктов.
		2	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	Виды костров.
		2		Приготовление пищи на костре.
		3	Организация бивуаков, лагеря.	Организация бивуаков, лагеря.
		2		Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
8	Общая физическая подготовка. /115 часов/	45		Кроссовый бег.
		15		Игры на внимание, сообразительность, координацию.
		15		Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
		15		Подвижные игры.
		5		Комплексы ОРУ.
		20		Лыжная подготовка.
9	Специальная физическая подготовка. /45 часов/	25		Упражнения на развитие выносливости.
		5		Упражнения на развитие силы.
		5		Упражнения на развитие координации.
		5		Упражнения на развитие быстроты.
		5		Прыжковые упражнения.
10	Контрольные	2		Общая

упражнения и соревнования /10 часов/			выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния.
	2		Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с).
	1		Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
	1		Прыжки через скакалку (раз в минуту).
	2		Участие в соревнованиях
Итоговое занятие	2	Промежуточная аттестация учащихся.	Выполнение контрольных нормативов и заданий

*После прохождения программы второго года обучения учащиеся должны*

знать	уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила поведения и технику безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях</li> <li>-Обеспечение безопасности обучающихся (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, страховка).</li> <li>-Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.</li> <li>-Условные знаки, масштаб карт.</li> <li>Основы техники спортивного ориентирования</li> </ul> <p>Способ проверки: опрос, тест</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходить из леса при потере ориентировки.</li> <li>• Измерять расстояния на карте и на местности.</li> <li>• Ориентировать карту по компасу.</li> <li>• Оказать первую (доврачебную) помощь.</li> </ul> <p>-Ориентироваться на незнакомой местности.</p> <p>Способы проверки: -участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (2 старта); участие в школьном туристическом слете; участие в однодневном походе;</p>

### Учебный план - 3 год обучения

#### 3 год обучения

##### Образовательные:

- познакомить с современным состоянием спортивного ориентирования;
- изучить основы туристской подготовки и применять их на практике;
- познакомить с процессом создания спортивных карт;
- изучить основные технические и тактические приёмы;

##### Развивающие:

- развивать логическое мышление, память, внимание, интерес к познавательной деятельности усидчивость и другие положительные качества личности;

- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и сопернику.
- формировать умение жить в коллективе;

#### Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе, умение достойно выигрывать и проигрывать.
- формировать этические нормы и правильное поведение во время занятий и на соревнованиях.

### Учебный план - 3 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом	1	1		Беседа, Обсуждение
1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа
2	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		Анализ задач. Устный опрос по теме
3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	2	4	Обсуждение.
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	12	4	8	Беседа Устный опрос. Обсуждение
5	Планирование спортивной тренировки	6	2	4	Беседа Устный опрос. Обсуждение
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	3		Беседа Обсуждение Устный опрос..
7	Основы туристской подготовки.	10	2	8	Устный опрос. Обсуждение Беседа
8	Общая физическая подготовка.	110		110	
9	Специальная физическая подготовка.	50		50	
10	Инструкторская и судейская подготовка	4	2	2	
11	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	
	Итоговое занятие	2	1	1	Выполнение контрольных

				<b>нормативов и заданий</b>
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### Содержание учебного плана

№	Темы занятий/общее количество часов/	Всего часов	Теория	Практика
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом /1 час/	1	Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. /2 часа/	2	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. /2 часа/	2	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта. /6 часов/	2	Цвета карты, масштаб карты.	Зрительное знакомство с объектами местности.
		2	Создание простейших планов и схем.	Создание простейших планов и схем.
		2	Цвета карты, масштаб карты.	Измерение расстояний на карте и на местности
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования /12 часов/	2	Представления о тактике прохождения дистанции.	
		2		Технико-вспомогательные действия.
		3	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
		2		Анализ соревнований.
		3	Типичные ошибки при освоении техники	Типичные ошибки при освоении



			спортивного ориентирования.	техники спортивного ориентирования.
<b>6</b>	Планирование спортивной тренировки /6 часов/	2	Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание.	
		4		Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Анализ соревнований.
<b>7</b>	Правила соревнований по спортивному ориентированию. /3 часа/	3	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	
<b>8</b>	Основы туристской подготовки. /10 часов/	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Организация питания в полевых условиях, набор продуктов.
		2	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	Виды костров.
		2		Приготовление пищи на костре.
		2	Организация бивуаков, лагеря.	Организация бивуаков, лагеря.
		2		Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
<b>9</b>	Общая физическая подготовка. /110 часов/	45		Кроссовый бег.
		10		Игры на внимание, сообразительность, координацию.
		15		Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
		15		Подвижные игры.
		5		Комплексы ОРУ.
		20		Лыжная подготовка.
<b>10</b>	Специальная физическая подготовка. /50 часов/	30		Упражнения на развитие выносливости.
		5		Упражнения на

				развитие силы.
		5		Упражнения на развитие координации.
		5		Упражнения на развитие быстроты.
		5		Прыжковые упражнения.
11	Инструкторская и судейская подготовка /4 часа/	2	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.	
		2		Инструкторская и судейская практика.
12	Контрольные упражнения и соревнования /10 часов/	2		Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния.
		2		Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с).
		1		Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
		1		Прыжки через скакалку (раз в минуту).
		4		Участие в соревнованиях
	Итоговое занятие	2	Промежуточная аттестация учащихся.	Выполнение контрольных нормативов и заданий

*После прохождения программы третьего года обучения учащиеся должны*

<b>знать</b>	<b>уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -Правила поведения и технику безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях</li> <li>• -Обеспечение безопасности обучающихся (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, страховка).</li> <li>• -Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.</li> <li>• Основы техники и тактики спортивного ориентирования</li> <li>• -Условные знаки, масштаб карт. Способ проверки: опрос, тест</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходить из леса при потере ориентировки.</li> <li>• Измерять расстояния на карте и на местности.</li> <li>• Ориентировать карту по компасу.</li> <li>• Оказать первую (доврачебную) помощь.</li> <li>-Ориентироваться на незнакомой местности.</li> <li>-Читать различные карты и знать их практическое использование.</li> <li>Способы проверки: -участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (3 старта); участие в городском туристическом слете; участие в однодневном походе;</li> </ul>

--	--

## 4 год обучения

### Задачи:

#### Образовательные:

- познакомить с современным состоянием спортивного ориентирования;
- изучить основы туристской подготовки и применять их на практике;
- познакомить с процессом создания спортивных карт;
- изучить основные технические и тактические приёмы;

#### Развивающие:

- развивать логическое мышление, память, внимание, интерес к познавательной деятельности усидчивость и другие положительные качества личности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и сопернику.
- формировать умение жить в коллективе;

#### Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе, умение достойно выигрывать и проигрывать.
- формировать этические нормы и правильное поведение во время занятий и на соревнованиях.

## Учебный план - 4 год обучения

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом	1	1		Беседа, Обсуждение
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	2		Беседа
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		Анализ задач. Устный опрос по теме
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6	2	4	Обсуждение.
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	12	4	8	Беседа Устный опрос. Обсуждение
6	Планирование спортивной тренировки	6	2	4	Беседа Устный опрос. Обсуждение
7	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	3		Беседа Обсуждение

					Устный опрос.
8	Основы туристской подготовки.	10	2	8	Устный опрос. Обсуждение Беседа
9	Общая физическая подготовка.	110		110	
10	Специальная физическая подготовка.	50		50	
11	Инструкторская и судейская подготовка	4	2	2	
12	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	Выполнение контрольных нормативов и заданий
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Содержание учебного плана - 4 год обучения

№	Темы занятий/общее количество часов/	Всего часов	Теория	Практика
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом /1 час/	1	Прикладное значение ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. /2 часа/	2	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. /2 часа/	2	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта. /6 часов/	2	Цвета карты, масштаб карты.	Зрительное знакомство с объектами местности.
		2	Создание простейших планов и схем.	Создание простейших планов и схем.
		2	Цвета карты, масштаб карты.	Измерение расстояний на карте и на местности
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования /12 часов/	2	Представления о тактике прохождения дистанции.	
		2		Технико-вспомогательные

				действия.
		3	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
		2		Анализ соревнований.
		3	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
<b>6</b>	Планирование спортивной тренировки /6 часов/	2	Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.	
		4		Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Анализ соревнований.
<b>7</b>	Правила соревнований по спортивному ориентированию. /3 часа/	3	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	
<b>8</b>	Основы туристской подготовки. /10 часов/	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Организация питания в полевых условиях, набор продуктов.
		2	Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.	Виды костров.
		2		Приготовление пищи на костре.
		2	Организация бивуаков, лагеря.	Организация бивуаков, лагеря.
		2		Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
<b>9</b>	Общая физическая подготовка. /110 часов/	45		Кроссовый бег.
		10		Игры на внимание, сообразительность, координацию.
		15		Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
		15		Подвижные игры.
		5		Комплексы ОРУ.
		20		Лыжная подготовка.
<b>10</b>	Специальная физическая	30		Упражнения на

	подготовка. /50 часов/			развитие выносливости.
		5		Упражнения на развитие силы.
		5		Упражнения на развитие координации.
		5		Упражнения на развитие быстроты.
		5		Прыжковые упражнения.
<b>11</b>	Инструкторская и судейская подготовка /4 часа/	2	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.	
		2		Инструкторская и судейская практика.
<b>12</b>	Контрольные упражнения и соревнования /10 часов/	2		Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния.
		2		Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с).
		1		Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
		1		Прыжки через скакалку (раз в минуту).
		4		Участие в соревнованиях

### Предполагаемые результаты

*После прохождения программы четвертого года обучения учащиеся должны*

<b>знать</b>	<b>уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• -Правила поведения и технику безопасности на занятиях, в походе, на соревнованиях</li> <li>• -Обеспечение безопасности обучающихся (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, страховка).</li> <li>• -Особенности одежды туриста при различных погодных условиях.</li> <li>• Основы техники и тактики спортивного ориентирования</li> <li>• -Условные знаки, масштаб карт. Способ проверки: опрос, тест</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходить из леса при потере ориентировки.</li> <li>• Измерять расстояния на карте и на местности.</li> <li>• Ориентировать карту по компасу.</li> <li>• Оказать первую (доврачебную) помощь.</li> <li>-Ориентироваться на незнакомой местности.</li> <li>-Читать различные карты и знать их практическое использование.</li> <li>Способы проверки: -участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (3 старта); участие в городском туристическом слете; участие в однодневном походе;</li> </ul>

## Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144 часа	2 часа 2 раза в неделю
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	216 часов	3 часа 2 раза в неделю
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	216 часов	3 часа 2 раза в неделю
4 год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	216 часов	3 часа 2 раза в неделю

Календарный учебный график /сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п.; составляется для каждой учебной группы (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5) (Приложение 2).

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

### 2.2. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения (в расчете на 15 учащихся)

№ п/п	Наименование	I ступень	II ступень
1	Комплекты спортивных карт	100 шт.	100 шт.
2	Знаки контрольных пунктов из материи (призмы)	20 шт.	20 шт.
3	Полотнища "старт" и "финиш"	2	2
4	Компостеры для контрольных пунктов	20 шт.	20 шт.
5	Разметка для маркировки трасс	на 400 м.	на 400 м.
6	Часы судейские	2 шт.	2 шт.
7	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	6 шт.	6 шт.
8	Скакалки	10 шт.	10 шт.
9	Лыжи	15 пар	12 пар
10	Лыжные палки	15 пар	12 пар
11	Лыжные ботинки	15 пар	12 пар
12	Компасы спортивные жидкостные	15 шт.	12 шт.
13	Планшеты	15 шт.	12 шт.
14	Аптечка	2 шт.	2 шт.
15	Секундомеры	3 шт.	3 шт.
16	Рулетка	1 шт.	1 шт.

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

### 2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- соревнования различного уровня;

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:*

Оценка качества реализации программы включает в себя начальную диагностику, промежуточную аттестацию и итоговый контроль учащихся.

#### **НАЧАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**Срок проведения:** сентябрь (для группы 1-го года обучения) и первый месяц занятий для вновь пришедшего учащегося в течение учебного года.

**Цель:** оценка исходного (начального) уровня знаний и общей физической подготовки (далее ОФП) учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

**Форма проведения:** сдача контрольных нормативов и практическое задание.

**Содержание аттестации:**

*Выполнение контрольных нормативов и заданий:*

1. Общая выносливость-5минутный бег с учетом пройденного расстояния.
2. Быстрота-бег на 30метров с ходу.
3. Скоростно-силовые способности -прыжок в длину с места.
4. Сила- подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
5. Теория-проверка знаний по топографии и картографии из курса образовательной школы.

**Форма оценки:** балл (1-5) и уровень (высокий, средний, низкий)

**Методика определения результата:**

За каждый *контрольный норматив* обучающийся получает 1-5 баллов (согласно таблицы).

За каждое правильно выполненное задание по теории воспитанник получает 1 балл, за неправильно выполненное – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать воспитанник –5. Уровень результативности воспитанника определяется по среднему арифметическому количеству набранных баллов:

- высокий уровень – 4-5 балла
- средний уровень – 3 балла
- низкий уровень – 2 и ниже баллов

**Форма фиксации результата:** протокол

#### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**Срок проведения:** промежуточная аттестация – май.



**Цель:** Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в конце учебного года (1-2-3 годы обучения).

**Форма проведения:** сдача контрольных нормативов и практическое задание.

**Содержание аттестации:**

*Выполнение контрольных нормативов и заданий:*

1. Общая выносливость-5минутный бег с учетом пройденного расстояния.
2. Быстрота-бег на 30метров с ходу.
3. Скоростно-силовые способности -прыжок в длину с места.
4. Сила- подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
5. Теория-проверка знаний из курса образовательной программы.

**Форма оценки:** балл (1-5) и уровень (высокий, средний, низкий)

**Методика определения результата:**

За каждый *контрольный норматив* воспитанник получает 1-5 баллов (согласно таблицы).

За каждое правильно выполненное задание по теории воспитанник получает 1 балл, за неправильно выполненное – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать воспитанник –5.

Уровень результативности учащегося определяется по среднему арифметическому количеству набранных баллов:

высокий уровень – 4-5 балла

средний уровень – 3 балла

низкий уровень – 2 и ниже баллов

**Форма фиксации результата:** протокол

## **ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Срок проведения:** итоговый контроль – май.

**Цель:**

Итоговый контроль – это оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в конце обучения.

**Форма проведения:** сдача контрольных нормативов и практическое задание.

**Содержание аттестации:**

*Выполнение контрольных нормативов и заданий:*

1. Общая выносливость-5минутный бег с учетом пройденного расстояния.
2. Быстрота-бег на 30метров с ходу.
3. Скоростно-силовые способности-прыжок в длину с места.
4. Сила- подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек
5. Теория-проверка знаний из курса образовательной программы.

**Форма оценки:** балл (1-5) и уровень (высокий, средний, низкий)

**Методика определения результата:**

За каждый *контрольный норматив* воспитанник получает 1-5 баллов (согласно таблицы).

За каждое правильно выполненное задание по теории воспитанник получает 1 балл, за неправильно выполненное – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать воспитанник – 5. Уровень результативности воспитанника определяется по среднему арифметическому количеству набранных баллов и дополнительных условий:

высокий уровень – 4-5 балла, и принять участие в 4 соревнованиях по спортивному ориентированию в течении года

средний уровень – 3 балла и принять участие в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию в течении года

низкий уровень – 2 и ниже баллов и принять участие в 2 соревнованиях по спортивному ориентированию в течении года

**Форма фиксации результата:** протокол

## **2.4. Методические материалы**

### *Алгоритм построения учебного занятия*

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

*Вводная часть:* приветствие, сообщение темы занятия (10 мин)

*Основная часть:* Основная часть включает в себя теорию и практику (проверка домашнего задания – 10 минут, объяснения теоретического материала (лекция, беседа – 20 минут, практическая часть – 45 минут, домашнее задание – 5 минут).

В течение учебного года постоянно проходят классификационные турниры, городские и областные соревнования. Сильнейшие обучающиеся участвуют в городских и областных соревнованиях.

### *Технологии, формы и методы обучения.*

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, технология портфолио, здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приёмы обучения и воспитания используются с учётом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие) и методов обучения (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский).

## **Литература**

### **Литература для педагога.**

- 1 Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Воронеж: ВГУ, 2004.
- 2 Алёшин В.М., Пызгарёв В.А. Спортивная картография - Воронеж: ВГУ, 2007.
- 3 Атлас Тамбовской области. Тамбов - 1981.
- 4 Журнал “Азимут” 1997-2007. Федерации спортивного ориентирования России.
- 5 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР, 1997.
- 6 Мещеряков Ю.А. Рельеф СССР - М.: Мысль, 1972.
- 7 Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин П.А. Подготовка спортсменов -

- ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 8 Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.: Советский спорт, 2005.
- 9 Сысоев К.А. Основы геодезии и картографии. - М. :Недра. 1976.
- 10 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: Просвещение, 1990.
- 11 Условные знаки карт для спортивного ориентирования. ISOM-2000 // Азимут. -2002.

#### **Литература для обучающихся.**

- 1 Атлас Тамбовской области. Тамбов - 1981.
- 2 Журнал “Азимут” 1997-2007.Федерации спортивного ориентирования России.
- 3 Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 4 Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 2002.
- 5 Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Советский спорт,2005.
- 6 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.
- 7 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: Просвещение, 1990.
- 8 Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997

Приложение 1

#### **Ежегодный график соревнований**

<b>№п/п</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Городской туристический слет	Сентябрь
2.	Первенство школы	Октябрь
3.	Первенство города	Октябрь
4.	Первенство области	Октябрь
5.	Первенство области	Февраль
6.	Первенство города	Апрель
7.	Массовые соревнования «Российский азимут»	Май

**Календарный учебный график****1 год обучения (144 часа в год)****Группа № 1**

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Количество часов: 4 часа в неделю /2 раза по 2 часа/

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа	Вводное занятие.	Опрос Начальная диагностика
2	сентябрь	Лекция	История возникновения и развития спортивного ориентирования	Опрос
3	сентябрь	Беседа	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Сдача зачета
4	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Нормативы
5	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Нормативы
6	октябрь	Тренинг	Условные знаки	Тест
7	октябрь	Тренинг	Условные знаки	Тест
8	октябрь	Беседа	Одежда и снаряжение ориентировщика	Собеседование
9	октябрь	Беседа	Одежда и снаряжение ориентировщика	Собеседование
10	октябрь	Презентация	Основы туристской подготовки	Собеседование
11	октябрь	Беседа	Основы туристской подготовки	Собеседование
12	октябрь	Лекция	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена	Опрос
13	октябрь	Лекция	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена	Опрос
14	ноябрь	Тренинг	Условные знаки	Сдача зачета
15	ноябрь	Тренинг	Условные знаки	Сдача зачета
16	ноябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Нормативы
17	ноябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Нормативы
18	ноябрь	Лекция	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Собеседование
19	ноябрь	Диспут	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Собеседование
20	ноябрь	Презентация	Тактика спортивного ориентирования	Опрос
21	ноябрь	Беседа	Тактика спортивного ориентирования	Опрос
22	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Нормативы
23	декабрь	Презентация	Техника спортивного ориентирования	Опрос
24	декабрь	Беседа	Техника спортивного ориентирования	Опрос
25	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
26	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы

27	декабрь	Презентация	Топография	Тест
28	декабрь	Практическое занятие	Топография	Тест
29	декабрь	Лекция	Спортивная карта	Графическая работа
30	декабрь	Практическое занятие	Спортивная карта	Графическая работа
31	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
32	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
33	январь	Тренинг	Основы туристской подготовки	Нормативы
34	январь	Тренинг	Основы туристской подготовки	Нормативы
35	январь	Беседа	Характеристика техники спортивного ориентирования	Собеседование
36	январь	Беседа	Характеристика техники спортивного ориентирования	Собеседование
37	январь	Диспут	Представления о тактике прохождения дистанции.	Собеседование
38	февраль	Беседа	Основные положения правил соревнований по ориентированию.	Опрос
39	февраль	Беседа	Основные положения правил соревнований по ориентированию.	Сдача зачета
40	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Собеседование
41	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Собеседование
42	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
43	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
44	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	Нормативы
45	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	Нормативы
46	март	Тренинг	Основы туристской подготовки.	Участие в походе
47	март	Тренинг	Основы туристской подготовки.	Участие в походе
48	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
49	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
50	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Нормативы
51	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Нормативы
52	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
53	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
54	апрель	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Нормативы
55	апрель	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Нормативы
56	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы

57	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
58	апрель	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
59	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
60	апрель	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Нормативы
61	апрель	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Нормативы
62	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Нормативы
63	апрель	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
64	апрель	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
65	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
66	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
67	май	Практическое занятие	Контрольные упражнения	Сдача нормативов
68	май	Практическое занятие	Контрольные упражнения	Сдача нормативов
69	май	Практическое занятие	Контрольные упражнения	Сдача нормативов
70	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
71	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
72	май	Практическое занятие	Итоговое занятие	Выполнение контрольных нормативов и заданий

## 2 год обучения (216 часа в год)

### Группа № 1

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Количество часов: 6 часов в неделю /2 раза по 3 часа/

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом. Общая физическая подготовка.	Опрос
2	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
3	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
4	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
5	сентябрь	Беседа Тренинг	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Тест

6	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
7	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
8	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка	Опрос
9	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
10	октябрь	Презентация Лекция	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
11	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
12	октябрь	Презентация	Основы туристской подготовки Тактика спортивного ориентирования	Опрос
13	октябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Общая физическая подготовка	Протокол результатов
14	октябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Опрос
15	октябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
16	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
17	октябрь	Лекция	Тактика спортивного ориентирования	Тест
18	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
19	ноябрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
20	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
21	ноябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
22	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	
23	ноябрь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
24	ноябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
25	ноябрь	Беседа Тренинг	Топография Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
26	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
27	декабрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
28	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
29	декабрь	Беседа	Спортивная карта. Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
30	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
31	декабрь	Лекция Практическое занятие	Инструкторская и судейская подготовка. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
32	декабрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Сдача зачета

33	декабрь	Защита проектов	Характеристика техники спортивного ориентирования	
34	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
35	декабрь	Лекция	Представления о тактике прохождения дистанции.	Самостоятельная работа
36	январь	Беседа Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Опрос
37	январь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
38	январь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
39	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
40	январь	Беседа Тренинг	Основы туристской подготовки. Техника спортивного ориентирования	Участие в походе
41	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
42	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
43	февраль	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
44	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
45	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	Контролируемые параметры
46	февраль	Презентация Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Тест
47	февраль	Лекция	Инструкторская и судейская подготовка.	Самостоятельная работа
48	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
49	февраль	Диспут Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка	Сдача зачета
50	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
51	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	
52	март	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
53	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
54	март	Диспут Практическое занятие	Тактика спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
55	март	Презентация Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
56	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
57	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
58	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
59	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
60	апрель	Диспут	Основы туристской подготовки Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа



61	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
62	апрель	Тренинг Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
63	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
64	апрель	Практическое занятие Тренинг	Инструкторская и судейская подготовка. Специальная физическая подготовка	Тест
65	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
66	апрель	Практическое занятие Тренинг	Контрольные упражнения Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
67	май	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
68	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
69	май	Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
70	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
71	май	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
72	май	Практическое занятие Тренинг	Основы туристской подготовки Общая физическая подготовка	Участие в походе

### 3 год обучения (216 часа в год)

#### Группа № 1

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Количество часов: 6 часов в неделю /2 раза по 3 часа/

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом. Общая физическая подготовка.	Опрос
2	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
3	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
4	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
5	сентябрь	Беседа Тренинг	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Тест
6	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
7	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры

8	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка	Опрос
9	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
10	октябрь	Презентация Лекция	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
11	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
12	октябрь	Презентация	Основы туристской подготовки Тактика спортивного ориентирования	Опрос
13	октябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Общая физическая подготовка	Протокол результатов
14	октябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Опрос
15	октябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
16	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
17	октябрь	Лекция	Тактика спортивного ориентирования	Тест
18	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
19	ноябрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
20	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
21	ноябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
22	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	
23	ноябрь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
24	ноябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
25	ноябрь	Беседа Тренинг	Топография Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
26	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
27	декабрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
28	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
29	декабрь	Беседа	Спортивная карта. Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
30	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
31	декабрь	Лекция Практическое занятие	Инструкторская и судейская подготовка. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
32	декабрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Сдача зачета
33	декабрь	Защита проектов	Характеристика техники спортивного ориентирования	
34	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
35	декабрь	Лекция	Представления о тактике прохождения	Самостоятельная

			дистанции.	работа
36	январь	Беседа Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Опрос
37	январь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
38	январь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
39	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
40	январь	Беседа Тренинг	Основы туристской подготовки. Техника спортивного ориентирования	Участие в походе
41	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
42	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
43	февраль	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
44	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
45	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	Контролируемые параметры
46	февраль	Презентация Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Тест
47	февраль	Лекция	Инструкторская и судейская подготовка.	Самостоятельная работа
48	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
49	февраль	Диспут Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка	Сдача зачета
50	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
51	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	
52	март	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
53	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
54	март	Диспут Практическое занятие	Тактика спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
55	март	Презентация Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
56	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
57	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
58	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
59	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
60	апрель	Диспут	Основы туристской подготовки Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
61	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
62	апрель	Тренинг Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа

63	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
64	апрель	Практическое занятие Тренинг	Инструкторская и судейская подготовка. Специальная физическая подготовка	Тест
65	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
66	апрель	Практическое занятие Тренинг	Контрольные упражнения Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
67	май	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
68	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
69	май	Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
70	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
71	май	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
72	май	Практическое занятие Тренинг	Основы туристской подготовки Общая физическая подготовка	Участие в походе

#### 4 год обучения (216 часа в год)

##### Группа № 1

Место проведения занятия: МБОУ «СОШ №3 с УИОП» (2 корпус) спортивный зал

Время проведения занятия:

Количество часов: 6 часов в неделю /2 раза по 3 часа/

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Вводное занятие. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в РФ и за рубежом. Общая физическая подготовка.	Опрос
2	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
3	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	Сдача зачета
4	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
5	сентябрь	Беседа Тренинг	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Тест
6	сентябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
7	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
8	сентябрь	Лекция Практическое занятие	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка	Опрос
9	сентябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры

10	октябрь	Презентация Лекция	Условные знаки. Техника спортивного ориентирования	Сдача зачета
11	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
12	октябрь	Презентация	Основы туристской подготовки Тактика спортивного ориентирования	Опрос
13	октябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Общая физическая подготовка	Протокол результатов
14	октябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Опрос
15	октябрь	Беседа Практическое занятие	Планирование спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка.	Опрос
16	октябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
17	октябрь	Лекция	Тактика спортивного ориентирования	Тест
18	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
19	ноябрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
20	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
21	ноябрь	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
22	ноябрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	
23	ноябрь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
24	ноябрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
25	ноябрь	Беседа Тренинг	Топография Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
26	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
27	декабрь	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
28	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
29	декабрь	Беседа	Спортивная карта. Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
30	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
31	декабрь	Лекция Практическое занятие	Инструкторская и судейская подготовка. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
32	декабрь	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Сдача зачета
33	декабрь	Защита проектов	Характеристика техники спортивного ориентирования	
34	декабрь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Сдача нормативов
35	декабрь	Лекция	Представления о тактике прохождения дистанции.	Самостоятельная работа
36	январь	Беседа Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Опрос
37	январь	Практическое	Специальная физическая подготовка	Контролируемые

		занятие		параметры
38	январь	Практическое занятие	Контрольные упражнения Общая физическая подготовка	Протокол результатов
39	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
40	январь	Беседа Тренинг	Основы туристской подготовки. Техника спортивного ориентирования	Участие в походе
41	январь	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
42	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
43	февраль	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	Контролируемые параметры
44	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
45	февраль	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	Контролируемые параметры
46	февраль	Презентация Практическое занятие	Основные положения правил соревнований по ориентированию. Общая физическая подготовка	Тест
47	февраль	Лекция	Инструкторская и судейская подготовка.	Самостоятельная работа
48	февраль	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
49	февраль	Диспут Практическое занятие	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Общая физическая подготовка	Сдача зачета
50	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
51	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	
52	март	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
53	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
54	март	Диспут Практическое занятие	Тактика спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
55	март	Презентация Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
56	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
57	март	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
58	март	Тренинг	Техника спортивного ориентирования	Тест
59	март	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
60	апрель	Диспут	Основы туристской подготовки Техника спортивного ориентирования	Самостоятельная работа
61	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
62	апрель	Тренинг Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
63	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
64	апрель	Практическое занятие Тренинг	Инструкторская и судейская подготовка. Специальная физическая подготовка	Тест

65	апрель	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
66	апрель	Практическое занятие Тренинг	Контрольные упражнения Техника спортивного ориентирования	Протокол результатов
67	май	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка	Контролируемые параметры
68	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
69	май	Практическое занятие	Техника спортивного ориентирования Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа
70	май	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	Контролируемые параметры
71	май	Практическое занятие Тренинг	Участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка	Протокол результатов
72	май	Практическое занятие Тренинг	Основы туристской подготовки Общая физическая подготовка	Участие в походе

### Программа воспитательной работы

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по данному направлению</b>
<b>Общекультурное</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у учащихся таких качеств, как ответственность, честь и достоинство; Воспитание любви и уважения к Отечеству, традиционным ценностям;
<b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Формирование духовно-нравственных качеств личности; Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений; Воспитание нравственной культуры; Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия; Создание единой воспитывающей среды; Включение родителей в разнообразные сферы деятельности образовательного учреждения;
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них;

<p><b>Общеинтеллектуальное направление:</b> <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i></p>	<p>Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>
<p><b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i></p>	<p>Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению;</p>
<p><b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b></p>	<p>Формирование и совершенствование правовой культуры, привитие законопослушного поведения.</p>