

Управление по образованию Администрации Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Рыльская СОШ №4»

С.И. Пехов

Принято от «30» августа 2024г.

№ 47-504

М.П.

Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»
(спортивное ориентирование)

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:

Шамин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

г. Рыльск, 2024

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы.....	6
3. Планируемые результаты	6
4. Содержание программы	7
4.1. Учебный план.....	7
4.2. Содержание учебного плана.....	9

II. Комплекс организационно -педагогических условий, включая формы аттестации

5. Календарный учебный график.....	12
6. Оценочные материалы.....	13
7. Формы аттестации.....	13
8. Методические материалы	14
9. Условия реализации программы	15
10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	16
11. Список литературы.....	19

Приложение1. Календарно-тематическое планирование (Младший школьный возраст)

Приложение2. Календарно-тематическое планирование (Средний школьный возраст)

Приложение3. Календарно-тематическое планирование (Старший школьный возраст)

I. Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» (далее - программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания »от 28.01.2021г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБОУ «РСОШ №4»

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, что окажет благоприятное воздействие на состояние их здоровья. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий спортивным ориентированием обучающиеся приобретают навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий. Таким образом, занятия спортивным ориентированием содействуют достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что уделяется методу вариативности — новый день — новая программа, новые упражнения, способствующему всестороннему развитию личности. Преимуществом данной тренировки можно считать следующее:

- универсальность;
- разнообразие;
- сохранение и преумножение здоровья;
- доступность.

Уровень: базовый

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 лет и старше, наполняемость групп 20-25 обучающихся.

Младший школьный возраст (6-9лет). Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно- познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет). Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В старшем школьном возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность старшеклассников становится более самостоятельной. Растёт и социальная активность.

Ведущая педагогическая идея в работе со старшеклассниками: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 8 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: 108 часов, 1 год

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 3 часа в неделю.

Язык обучения: русский

Форма организации образовательного процесса: форма обучения по программе – очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные (выезд на соревнования, воспитательные мероприятия) групповые и индивидуально-групповые занятия в разновозрастной группе.

Основным элементом образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя теорию и практику.

Особенности организации образовательного процесса: программа является традиционной и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

На обучение по программе зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 8 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта спортивное ориентирование).

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий, предусматривается изучение теоретического материала с

использованием интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов. Количество обучающихся в группе – 20-25 человек.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании в процессе занятий спортивным ориентированием, выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших способности к данному виду спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- обучить технике, тактике, терминологии спортивного ориентирования;
- обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по спортивному ориентированию;
- обучить средствам и методам самоконтроля.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- выполнять технико-тактические приемы спортивного ориентирования;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, толерантность;
- воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать

- основные требования техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- основы техники и тактики в спортивном ориентировании, терминологию вида спорта;
- правила видов спортивного ориентирования;
- особенности судейской и инструкторской деятельности;
- средства и методы самоконтроля;
- прикладное значение спортивного ориентирования.

Обучающиеся будут уметь

- выполнять технико-тактические приемы различных видов спортивного ориентирования;

- осуществлять самоконтроль в процессе занятий спортивным ориентированием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнять нормативы по общей физической подготовленности;
- проводить самостоятельные занятия по виду спорта спортивное ориентирование;
- следовать правилам спортивного ориентирования во время контрольных занятий и соревнований;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся научатся:

- использовать средства спортивного ориентирования для сохранения и укрепления здоровья;
- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортивным ориентированием.

4. Содержание программы

4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	2		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.6	Первоначальные представления о тактике	1	1		Фронтальный и индивидуальный

	прохождения дистанции				опрос
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.8	Основы туристской подготовки	2	2		Фронтальный и индивидуальный опрос
	ИТОГО:	10			
2	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	10		10	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Специальная физическая подготовка	6		6	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Тактическая подготовка	3		3	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Техническая подготовка	4		4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Контрольные испытания и соревнования	2		2	Контрольные испытания по физической подготовке
	Промежуточная аттестация. Тест	1		1	Контрольные испытания по физической подготовке
	ИТОГО:	26			
	ВСЕГО:	36	10	26	

4.2. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Спортивное ориентирование – история, правила и современное состояние. История возникновения и развития. Характеристика современного состояния вида спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Охрана природы.

Тема 1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Практика. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием на открытых площадках и на пересеченной местности. Первая помощь. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Тема 1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, дорожная сеть, гидрография, масштаб карты. Спортивный компас.

Практика. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Тема 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Тема 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика. Просмотр видеоматериалов о прохождении трасс ведущими спортсменами с международных и Российских стартов. Анализ соревнований.

Тема 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Практика. Решение задач на знание правил соревнований.

Тема 1.8. Основы туристской подготовки.

Теория. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. пребывание в незнакомом лесу без карты и компаса; - обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; - выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

2. Практическая подготовка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средства общей физической подготовки. Воздействие общей физической подготовки на функциональные системы организма человека.

Практика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег по прямой и с изменением направления и скорости. Силовые упражнения с собственным весом. Поднимание на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки, многоскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника бега по пересеченной местности. Техника преодоление препятствий. Заход, уход с контрольного пункта, выбор варианта. Азимутальный ход.

Практика. Бег по пересеченной местности. Вход в поворот, бег в гору и по прямой в различном темпе. Бег в упоре на гимнастическую стенку или на другой предмет. Бег с резиновым амортизатором. Эстафетный бег: передача касанием. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спрыгивание с высоты. Слалом. Заход, уход с контрольного пункта, выбор варианта. Азимутальный ход. Бег в мешок.

Тема 2.3. Техническая подготовка.

Теория. Сопоставление карты с местностью. Техника работы с картой и компасом в классе и на местности. Грубый и точный азимут. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование по привязкам. Элементы техники лыжного ориентирования. Ориентирование в ночных условиях, экипировка.

Практика. Подворот карты и определение севера. Точная привязка к местности в точке начала ориентирования. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Короткие и длинные азимутальные отрезки на различной местности. Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с четкими ограничениями. Кратчайшие пути, срезки. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. 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. Соревнования в ночных условиях.

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Теория. Прохождение дистанции с использованием линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика. Планирование дистанций соревнований. Участие в соревнованиях на различной местности. Анализ соревнований.

Тема 2.5. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов.

Практика. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 2.6. Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Организация и проведение соревнований. Документация. Электронные средства контроля.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, помощь в судействе на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестаций

5. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	Группа №1	1-й год обучения	02.09.2024	30.05.2024	36	36	36	1 час в неделю	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1,9 мая	Декабрь, май
2	Группа №2	1-й год обучения	02.09.2024	30.05.2024	36	36	36	1 час в неделю	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1,9 мая	Декабрь, май
3.	Группа №3	1-й год обучения	02.09.2024	30.05.2024	36	36	36	1 час в неделю	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1,9 мая	Декабрь, май

6. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теоретическая подготовка» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Практическая подготовка» используются контрольные упражнения и результаты соревнований, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости) и усвоению технико-тактических приемов, а так же дают возможность оценить психологическую подготовку.

Контрольные упражнения для оценки развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости): прыжки через скакалку (30 сек); приседания (50 % собственного веса); планка; равномерный бег; наклон вперед из положения стоя, ноги врозь.

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

7. Формы аттестации

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля:

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам.

Промежуточный контроль проводится: тестирование физической подготовленности.

Реализация программы «Спортивное ориентирование» предусматривает входную диагностику (опрос тестирование обучающихся), текущий (промежуточная аттестация), итоговый контроль (итоговая аттестация).

Аттестация предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы: зачет/незачет.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает

положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

8. Методические материалы

На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы со студентами, просвещение родителей.

Психолого – педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- словесный: рассказ, беседа, лекция;
- наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- практический: показ;
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесса

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми, мастер-классы.

Дидактические материалы

Карты, учебники по спортивному ориентированию, тесты по теоретической подготовке, настольные игры, плакаты, сборники задач по спортивному ориентированию, видеотрансляции соревнований и тренировок, презентации.

Методические материалы

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Дидактический и методический материал
1	Инструктаж по ТБ. Виды и особенности тренировок. Меры безопасности	Константинов, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголев — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 329 с.

2	Видео материалы по спортивному ориентированию.	Фильм «Добро пожаловать в ориентирование»
3	Тесты по спортивному ориентированию	Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Т.В.Моргунова
4	Спортивная карта	Алёшин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алёшин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
5	Этапы подготовки спортсмена ориентировщика.	Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика, Учебно – методическое пособие. - Москва: Советский спорт, 2012 – 112с.

9. Условия реализации программы

Материально – технические обеспечение.

Кабинет. Для занятий используется актовый зал, отвечающий санитарно – техническим нормам. Для практических занятий – спортивная площадка и спортивный зал.

Информационное обеспечение.

- специализированная литература по предметам (книги, журналы, альбомы);
- персональный компьютер, ноутбук (аудио, фото, видео, интернет источники).

Кадровое обеспечение

Программу реализовывают: педагог дополнительного образования с высшим, средним педагогическим образованием, или прошедший переподготовку по соответствующему профилю. Педагог должен иметь навыки работы с туристским снаряжением, ноутбуком, аудиоаппаратурой.

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки; гимнастические маты; скакалки; секундомеры; фишки и конусы.

Технические средства обучения: спортивный компас; спортивные карты, ноутбук, электронная система контроля прохождения дистанций (станции, чипы, принтер результатов, программа), видеопроектор, экран. Спортивная форма, соответствующая погодным условиям и типам местности.

10. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - формировать социально-активную, нравственно и физически здоровую личность, способную на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- формировать систему базовых ценностей личности;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

В результате освоения программы воспитания обучающиеся будут:

- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Методы воспитательной работы:

- метод убеждения;
- метод упражнения;
- метод оценки и самооценки.

Формы воспитательной работы:

- беседы;
- просмотр кино-, видео - фильма;
- лекции;
- соревнования.

Работа с родителями /законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1.	Знаменитые спортсмены родного края	Встреча с интересными людьми	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Спортивная школа, ее цели и задачи, правила и традиции. Правила внутреннего распорядка обучающихся	Беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«Скажи террору: "НЕТ!"»	Беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	«Международный день пожилых людей»	Беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
6	«День учителя»	Беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
7	«День отца в России»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
8	«По дороге в школу» Правила дорожного движения.	Беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
9	«День народного единства»	Беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
10	«День матери в России»	Беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
11	«День Государственного герба Российской Федерации»	Беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
12	«День неизвестного солдата»	Беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
13	«День добровольца (волонтера) в России»	Беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
14	«День Героев Отечества»	Беседа	декабрь	Тренер-преподаватель

15	«День Конституции Российской Федерации»	Беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
16	«Здоровье - твое богатство!»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
17	«Международный день родного языка»	Беседа	февраль	Тренер-преподаватель
18	«День защитника Отечества»	Соревнования, посвященные 23 февраля «Служу России»	февраль	Тренер-преподаватель
19	«Уроки мужества»	Беседа	февраль	Тренер-преподаватель
20	«Международный женский день»	Соревнования, посвященные 8 марта «888»	март	Тренер-преподаватель
21	«10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией»	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
22	«Всемирный день здоровья»	Соревнования	апрель	Тренер-преподаватель
23	«День космонавтики»	беседа	апрель	Тренер-преподаватель
24	Всемирный День ориентирования	Соревнования «Российский азимут»	май	Тренер-преподаватель
25	«Я и моя семья»	Игровая тренировка	май	Тренер-преподаватель
26	«Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек»	Сдача норм ГТО	май	Тренер-преподаватель
27	«День Победы»	Викторина	май	Тренер-преподаватель
28	«Безопасные каникулы»	Беседа	май	Тренер-преподаватель
29	«День защиты детей»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель
30	«День России»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель

11. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Болотов, С.Б. Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования) / С.Б. Болотов // Азимут. – 2003. – №2. – С. 34-35.
2. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширинян. – СПб.: СПбГУ, 2019. – 91 с.
3. Воронов, Ю.С. Круговая тренировка в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов, З.В. Васильева // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2012. – С. 140.

Список литературы для обучающихся

4. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. – М., 1995. – 120 с.
5. Машковцев, А. Игровые формы занятий по спортивному ориентированию / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2005. – №12. – С. 30-36.
6. Немытов, Д.Н. Анализ научно-методической литературы по теме «Отбор в спортивном ориентировании» / Д.Н. Немытов // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма: материалы XII науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны: ПовГАФКСТ, 2012. – С. 196-197.
7. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
8. Худякова, Л.А. Методика обучения ориентированию на местности / Л.А. Худякова. – М.: МОПИ, 1990. – 20 с.
9. Ширинян, А.А. Анализ прохождения дистанций в беге с ориентированием / А.А. Ширинян. – СПб., 2003. – 49 с.

Список интернет-источников:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ
<http://www.rufso.ru> - Федерация спортивного ориентирования России
<http://www.pravo.gov.ru> - Официальный интернет-портал правовой информации
<http://www.orient46.ru> – Федерация спортивного ориентирования Курской области
<https://vk.com/orientsport46> - Спортивное ориентирование Курской области
<http://azimut-o.ru> - журнал «Азимут»

Управление по образованию Администрации Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Рыльская СОШ №4»

С.И. Пехов

Приказ от «30» августа 2024г.

№ 1-504

М.П.

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

(Младший школьный возраст (6-9 лет).)

Автор-составитель:

Шамин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

г. Рыльск, 2024

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
	План	Факт					
1.			Спортивное ориентирование – история, правила и современное состояние.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Охрана природы	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
6.			Топография. условные знаки. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
7.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			СФП. Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

10.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
12.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
13.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
14.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
15.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
16.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
17.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
18.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
19.			Топография. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
20.			Снаряжение спортсменов ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
21.			Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

22.			Тактика прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
23			Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
24			ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
25.			Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
26.			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
27.			СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
28.			Техническая подготовка Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП)	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
30.			СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			СФП. Бег с картой.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

33.			Правильное держание спортивной карты. Легенды КП	2,0	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			ТТП. Работа с компасом.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое
36.			Промежуточная аттестация. Тест	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

Управление по образованию Администрации Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Рыльская СОШ №4»

С.И. Пехов

Приказ от «30» августа 2024г.

№ 164/к



Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

(Старший школьный возраст (15-18 лет))

Автор-составитель:

Шамин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

г. Рыльск, 2024

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
	План	Факт					
1.			Спортивное ориентирование – история, правила и современное состояние.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Охрана природы	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
6.			Топография. условные знаки. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
7.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			СФП. Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

10.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
12.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
13.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
14.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
15.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
16.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
17.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
18.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
19.			Топография. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
20.			Снаряжение спортсменов ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
21.			Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

22.			Тактика прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
23			Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
24			ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
25.			Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
26.			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
27.			СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
28.			Техническая подготовка Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП)	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
30.			СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			СФП. Бег с картой.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

33.			Правильное держание спортивной карты. Легенды КП	2,0	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			ТТП. Работа с компасом.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое
36.			Промежуточная аттестация. Тест	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

Управление по образованию Администрации Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Рыльская СОШ №4»

С.И. Пехов

Принят 06.08.2024г.

COUNT No 4-1503

M.П.

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе дополнительного образования
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

(Средний школьный возраст (10-14 лет))

Автор-составитель:

Шамин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

г. Рыльск, 2024

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
	План	Факт					
1.			Спортивное ориентирование – история, правила и современное состояние.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Охрана природы	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Врачебный контроль и самоконтроль.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
6.			Топография. условные знаки. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
7.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			СФП. Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

10.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
12.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
13.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
14.			Строение и функции организма человека	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
15.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
16.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
17.			Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
18.			Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
19.			Топография. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
20.			Снаряжение спортсменов ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
21.			Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

22.			Тактика прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
23			Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
24			ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	Комбинированное занятие		
25.			Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
26.			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
27.			СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
28.			Техническая подготовка Топография. Спортивная карта	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП)	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
30.			СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			СФП. Бег с картой.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

33.			Правильное держание спортивной карты. Легенды КП	2,0	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			ТТП. Работа с компасом.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое
36.			Промежуточная аттестация. Тест	1	Комбинированное занятие	Учебный класс, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание