

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «29» августа 2025 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Т.С. Козлова  
Приказ № 140-ОД  
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Разноуровневая  
туристско-краеведческой направленности  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Возрастная категория:** 9 -17 лет

**Состав группы:** 10-12 чел.

**Срок реализации:** 3 года

**ID-номер программы в Навигаторе:** 585

Составитель:  
Фомич Юлия Васильевна,  
педагог дополнительного образования,

г. Ставрополь,  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1 Титульный лист

### 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

#### ПРОГРАММЫ ..... 3

##### 2.1 Пояснительная записка ..... 3

##### 2.2 Цель, задачи программы ..... 8

##### 2.3 Планируемые результаты..... 9

##### 2.4 Воспитательный потенциал ..... 11

##### 2.5 Учебный план..... 12

##### 2.5.1 Учебный план первого года обучения ..... 12

##### 2.6 Содержание учебного плана..... 13

##### 2.6.1 Содержание учебного плана первого года обучения ..... 13

##### 2.5.2 Учебный план второго года обучения ..... 17

##### 2.6.2 Содержание учебного плана второго года обучения ..... 18

##### 2.5.3 Учебный план третьего года обучения..... 22

##### 2.6.3 Содержание учебного плана третьего года обучения..... 23

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ..... 28

##### 3.1 Календарный учебный график ..... 28

##### 3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы ..... 28

##### 3.3 Условия реализации программы ..... 33

### 4. СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ..... 37

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 38

### ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 40

#### Приложение №1 ..... 40

#### План воспитательных мероприятий на 2024-2025 учебный год детского объединения «Спортивное ориентирование» ..... 40

#### Приложение №2 ..... 42

#### Календарный учебный график ..... 42

#### Приложение № 3 ..... 69

#### Диагностические материалы. .... 69

#### Приложение № 4 ..... 72

#### Общая физическая подготовка ..... 72

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ";
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
16. Устав МАУ ДО СДДТ
17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся МАУ ДО СДДТ.

При её разработке учитывались современные требования нормативных документов к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

В настоящее время спортивное ориентирование – это официальный вид спорта, в котором участники, используя карту и компас должны обнаружить, за наименьшее количество времени, контрольные пункты (КП) расположенные на местности.

В процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют на практике знания, полученные на уроках географии, экологии, математики, физики, физкультуры, ОБЖ и других дисциплин.

Программа «Спортивное ориентирование» составлена с учётом накопленного опыта работы с юными спортсменами, положительной динамикой роста спортивных результатов обучающихся, а также с учётом специфики работы, материальной базы учреждения дополнительного образования и местных климатических условий.

Сочетание коллективных действий в учебной группе на маршруте или на занятиях по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному

ориентированию в условиях учреждения дополнительного образования детей.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время спортивное ориентирование всё шире используется во всём мире как средство активного отдыха, гармоничного развития личности, повышения культурного уровня человека и разумного использования свободного времени. Данный вид спорта удачно сочетает в себе физическое и умственное начало, обучает детей и подростков принципам здорового образа жизни, создаёт условия для сохранения и укрепления их психического и физического здоровья. Кроме этого, в спортивном ориентировании интегрируются основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, патриотическая и другие.

Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы, что содействует умственному и физическому развитию.

Кроме оздоровительного и спортивного направления, программа имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим в жизни каждому человеку.

Особенности спортивного ориентирования – это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок с организма человека, а также физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов.

В ходе реализации программы значительное внимание уделяется важнейшему направлению образовательной деятельности – социально-педагогическому партнерству, эффективному взаимодействию педагога дополнительного образования с семьёй, активному включению родителей в образовательный процесс, в котором оба субъекта имеют равные права и в равной степени отвечают за качество результатов.

Новизна программы состоит в том, что в ней сделан акцент на подробный анализ проблемных ситуаций и ошибок, возникающих у ориентировщика - обучающегося на тренировочных занятиях при подготовке к соревнованиям. При разработке программы особое внимание уделено обеспечению психологического комфорта на занятиях, формированию положительной мотивации к обучению.

Для стимулирования и эффективности образовательного процесса был переосмыслен программный материал, обновлено содержание теоретического материала, значительная часть времени отводится практическим занятиям на местности в виде тренировок, введены новые формы учебного занятия и воспитательной работы, диагностики и подведения итогов реализации программы.

### **Отличительные особенности программы**

Программа способствует приобретению обучающимися необходимого социального опыта, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Подробный анализ возникающих проблемных ситуаций и ошибок вырабатывает у детей способность к рациональному мышлению, развивает наглядно-образную память.

Всё обучение построено на принципах систематичности, последовательности и дифференцированного подхода, посредством развития индивидуальных особенностей детей и подростков.

С учетом уровня физической и технико-тактической готовности обращено внимание на психологическую подготовку обучающихся – занятиям по развитию памяти, мышления и внимания, необходимых для достижения высоких результатов.

В обучении преобладают такие формы как практические занятия (тренировки, соревнования), теоретические занятия, походы и туристско-спортивные мероприятия.

Для выявления соответствия реального хода воспитательного процесса целям и задачам воспитания в учреждении дополнительного образования детей, программой предусмотрено использование методов контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, участие родителей в воспитательном процессе и другое.

Основными техническими средствами в деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

### **Уровень программы**

Программа «Спортивное ориентирование» является разноуровневой.

1 год обучения

- стартовый (ознакомительный), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования, минимальную сложность для освоения содержания программы развитие мотивации к занятию спортом.

2,3 годы обучения

- базовый, предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Региональный компонент. Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края и социально-психологическими потребностями обучающихся. Занятия ориентированием помогают познавать и понимать природу, развивают чувство коллективизма. Ставропольский край с его лесами и полянами, оврагами и каменистыми возвышенностями помогает изучению природы рядом с домом. Программа рассчитана на создание условий для формирования устойчивого желания

обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

### **Адресат программы**

В объединение «Спортивное ориентирование» зачисляются дети от 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных медицинской справкой. Количество обучающихся 10 - 12 человек в группе. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся.

Спортивное ориентирование подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Бег с картой и компасом - увлекательная игра, которая привлекает своей демократичностью. Тут не происходит такого резкого расслоения детей на «перспективных» и «бесперспективных». При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

С 9 лет происходит интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. В результате учебно-тренировочных занятий у юных ориентировщиков совершенствуются двигательный и вестибулярный аппарат. В младшем школьном возрасте у детей начинают развиваться такие возрастные психологические черты, как память, внимание, воображение, мышление. Эти взаимосвязанные компоненты детского характера используются при работе с обучающимися в полевых условиях, при работе с условными обозначениями на картах и пользовании компасом. При дальнейших занятиях спортивным ориентированием у детей в более старшем школьном возрасте эти качества приобретают более качественный и осмысленный характер при движении на скорости по пересечённой местности. В возрасте 13-15 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов. Количество учебных часов: 1 год обучения – 144 часа, 2-й год обучения - 216 часов, 3-й год обучения - 216 часов.

### **Режим занятий**

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Учебные занятия для каждой из групп проходят:

4 часа в неделю для учащихся первого года обучения, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

6 часов в неделю для второго и третьего года, 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

### **Особенности реализации**

В программе, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

**Форма обучения** – очная, групповая.

### **Перечень видов занятий**

Лекции, работа с литературой, спортивными картами, демонстрация фото-видео материала, тренинги, групповые теоретические и практические занятия, выполнение домашних заданий, спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии, восстановительно-профилактические мероприятия, просмотр учебных кинофильмов, инструкторская и судейская практика, путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

### **Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного и психологического роста обучающихся, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года), зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

### 2.2 Цель, задачи программы

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом, достижение высоких результатов на городских, краевых и региональных соревнованиях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с историческими и природными особенностями края;
- дать представление о «спортивном ориентировании»;
- заложить основы знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы.



Развивающие:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные ситуации;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитать любовь к Отчизне, к Малой родине, родному дому, семье, городу;
- повышать уровень коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- создавать единый коллектив, нацеленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### 2.3 Планируемые результаты

Личностные: включающие готовность и способность обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально - личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к обучению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

#### ***Метапредметные результаты:***

- *познавательные*: развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;
- *коммуникативные*: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.
- *регулятивные*: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

#### ***Будут знать:***

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;

- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки, виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса, приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия ориентировщика - обучающегося при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

***Уметь:***

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;

- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

#### 2.4 Воспитательный потенциал

Программа направлена на социальное, личностное и духовное развитие обучающихся. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе обучения по программе приоритетным является стимулирование интереса к занятиям; воспитание культуры поведения на занятиях, в условиях соревнований, в том числе уделяется внимание морально – нравственным аспектам поведения на дистанции в ориентировании; формирование адекватной самооценки; бережному отношению к природе.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных дню Победы, дню освобождения Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, изучают памятники природы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на местности).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня. Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни. План воспитательных мероприятий прилагается (Приложение №1)

## 2.5 Учебный план

### 2.5.1 Учебный план первого года обучения

| №   | Наименование темы занятий                                                       | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|------------------------------|
| 1.  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, цели, задачи | 4           | 4      | -        | Беседа                       |
| 2.  | История спортивного ориентирования. Начальная аттестация                        | 2           | 2      | -        | Беседа                       |
| 3.  | Гигиена и врачебный контроль                                                    | 4           | 2      | 2        | Диспансеризация              |
| 4.  | Правила поведения в лесу. Экология                                              | 2           | 2      | -        | Беседа                       |
| 5.  | Снаряжение ориентировщика                                                       | 4           | 2      | 2        | Беседа                       |
| 6.  | Основы топографии. Карты. Условные знаки. Ориентиры. Промежуточная аттестация.  | 16          | 8      | 8        | Тестирование Карточки        |
| 7.  | Общая физическая подготовка                                                     | 40          | 4      | 36       | Нормативы                    |
| 8.  | Специальная физическая подготовка                                               | 6           | 2      | 4        | Нормативы                    |
| 9.  | Основы технической подготовки. Компас. Азимут                                   | 18          | 8      | 10       | Работа с картой и компасом   |
| 10. | Основы тактической подготовки                                                   | 6           | 2      | 4        | Задания на сообразительность |
| 11. | Правила соревнований по спортивному ориентированию                              | 6           | 6      |          | Беседа-анкета                |
| 12. | Подготовка к соревнованиям                                                      | 18          | 4      | 14       | Аттестация                   |
| 13. | Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры.                     | 6           | 2      | 4        | Беседа                       |
| 14. | Психологическая и морально-волевая                                              | 2           | 2      |          | Беседа                       |

|     |                                           |     |    |    |         |
|-----|-------------------------------------------|-----|----|----|---------|
|     | подготовка                                |     |    |    |         |
| 15. | Основы туристской подготовки              | 6   | 2  | 4  | Беседа  |
| 16. | Анализ тренировок. Контрольные нормативы. | 4   | 2  | 2  | Дневник |
|     | ИТОГО                                     | 144 | 54 | 90 |         |

## 2.6 Содержание учебного плана

### 2.6.1 Содержание учебного плана первого года обучения

#### **Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. (4 часа)

Теория. Введение в образовательный курс. Цели и задачи первого года обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, спортзале, на местности, на соревнованиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование.

#### **Тема 2.** История спортивного ориентирования. (2 часа)

Теория. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. История спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Обзор спортивного ориентирования в стране и за рубежом, крае, городе. Планирование деятельности объединения в учебном году. Начальная аттестация.

#### **Тема 3.** Гигиена и врачебный контроль. (4 часа)

Теория. Гигиена физических упражнений. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

Практика. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

#### **Тема 4.** Правила поведения в лесу. (2 часа)

Теория. Знакомство с лесом вблизи дома и изучение правил поведения в лесу. Экологические основы. Привыкание к лесу и его приметам.

#### **Тема 5.** Снаряжение ориентировщика. (4 часа)

Теория. Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Виды снаряжения. Компас, планшет, часы. одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранения.

Практика. Устройство, подборка и установка снаряжения.

#### **Тема 6.** Основы топографии. Карты. Условные знаки.

Промежуточная аттестация. (16 часов)

Теория. Топографические карты, общие понятия, предназначение. Спортивные карты. Особенности спортивных карт-схем, их отличия от других карт. Характеристики карт. Масштаб. Высота рельефа. Условные

обозначения спортивных карт. Индивидуальное цветовосприятие для каждой карты. Ориентиры на картах. Виды ориентиров (грубые, тормозящие, площадные, линейные, точечные и др. ) Легенды карт, как подсказка при ориентировании. Правила чтения карт для ориентирования – от крупных к более мелким ориентирам. Рельеф местности и пространственное воображение.

Практика. Условные знаки спортивных карт на местности. Определение ориентиров и чтение спортивных карт на местности. Масштабные и внесмаштабные условные знаки. Рельеф местности и пространственное представление рельефа на местности. Чтение рельефа местности по карте. Рисовка топографических знаков. Промежуточная аттестация. Тестирование.

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)**

Теория. Задачи ОФП. Пропаганда здорового образа жизни. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

#### **Тема 8. Специальная физическая подготовка. (6 часов)**

Теория. Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития специальных физических упражнений.

Практика. Бег по равнинной и пересеченной местности с остановками и чтением карты, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

**Тема 9.** Основы технической подготовки. Компас. Азимут. (18 часов)  
Теория. Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Стороны света. Компас, история, назначение. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Работа с картой и компасом на местности. Правильное и быстрое совмещение карты и компаса по местности. Движение по азимуту в зависимости от сложности местности (овраги, заросли), обход, обратный азимут.

Практика. Определение расстояния в зависимости от рельефа местности. Глазомерная съёмка. Определение расстояния парами шагов в зависимости от скорости движения и вида местности. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния по карте, ориентирам и компасу. Грубое движение по азимуту на короткие дистанции.

**Тема 10.** Основы тактической подготовки. (6 часов)  
Теория. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Нахождение оптимального пути следования по карте в зависимости от топографической ситуации.

Практика. Лесная пересечённая местность. Знакомство с пешеходными маршрутами леса и открытых участков. Работа по тропинкам и просекам. Особенности этих маршрутов. Зависимость пути движения на дистанции от физической и технической подготовки и опыта обучающегося, сложности рельефа.

**Тема 11.** Правила соревнований по спортивному ориентированию (6 часов)

Теория. Положение о соревнованиях Основные требования к участникам соревнований. Правила организации и проведения. Участники соревнований (возрастные группы).

**Тема 12.** Подготовка к соревнованиям (18 часов)  
Теория. Условия проведения. Допуск к соревнованиям. Основные правила на дистанции и подготовка к старту. Информация.  
Практика. Подготовка к дистанции (карточки, номера, получение предстартовой информации). Бег по равнинной и пересеченной местности с остановками и чтением карты, бег в гору, специальные беговые упражнения. Определение расстояния в зависимости от рельефа

местности. Глазомерная съёмка. Определение расстояния парами шагов в зависимости от скорости движения и вида местности.

**Тема 13.** Краеведение. Охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Теория. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Музеи. Заказники в городе и окрестностях. Татарское городище. Просмотр фото - и видеоматериалов. Физико-географическая характеристика родного края. Её особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятные исторические места. Важность охраны природы, памятников истории и культуры.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев.

**Тема 14.** Психологическая и морально-волевая подготовка. (2 часа)

Теория. Психологическая устойчивость при индивидуальных действиях в лесной зоне во время ориентирования. Сохранение спокойствия при потере ориентировки. Участие в тренировках, соревнованиях. Уверенность действий и собранность на дистанции, умение управлять эмоциональной настройкой.

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении поставленной цели.

**Тема 15.** Основы туристской подготовки. (6 часов)

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды спортивного туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами на переправе, на склоне.

Практика. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Установка палатки. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Узлы: назначение и применение.

**Тема 16.** Анализ тренировок. Контрольные нормативы. (4 часа)

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Практика. Контрольные нормативы.



### 2.5.2 Учебный план второго года обучения

| №   | Наименование темы занятий                                                                 | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|
| 1.  | Вводное занятие. Техника безопасности. Подведение итогов за прошедший год. Анализ ошибок. | 3           | 3      | -        | Беседа- тесты             |
| 2.  | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма                            | 3           | 3      |          | Беседа<br>Диспансеризация |
| 3.  | Условия соревнований                                                                      | 3           |        | 3        | Беседа-опрос              |
| 4.  | Виды дистанций по спортивному ориентированию. Особенности                                 | 6           | 6      |          | Беседа- тесты             |
| 5.  | Топография.                                                                               | 12          | 3      | 9        | Тестирование-карточки     |
| 6.  | Общая физическая подготовка                                                               | 39          | 3      | 36       | Нормативы                 |
| 7.  | Специальная физическая подготовка                                                         | 30          | 3      | 27       | Нормативы                 |
| 8.  | Техническая подготовка                                                                    | 24          | 6      | 18       | Компас при движении       |
| 9.  | Тактическая подготовка                                                                    | 21          | 9      | 12       | Задания по дистанции      |
| 10. | Контрольные нормативы                                                                     | 3           |        | 3        |                           |
| 11. | Подготовка к соревнованиям                                                                | 18          | 6      | 12       | Аттестация                |
| 12. | Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры                                | 12          | 6      | 6        | Беседа- тесты             |
| 13. | Психологическая и морально-волевая подготовка                                             | 9           | 3      | 6        | Беседа- тесты             |
| 14. | Основы туристской подготовки                                                              | 12          | 3      | 9        | Беседа- тесты             |

|       |                                                                     |     |    |     |               |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|---------------|
| 15.   | Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму       | 6   | 6  |     | Беседа        |
| 16.   | Медико-санитарная подготовка                                        | 6   | 3  | 3   | Беседа- тесты |
| 17.   | Физиологические основы спортивной тренировки                        | 3   | 3  | -   | Беседа- тесты |
| 18.   | Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика | 6   | 3  | 3   | Дневник       |
| ИТОГО |                                                                     | 216 | 69 | 147 |               |

### 2.6.2 Содержание учебного плана второго года обучения

#### **Тема 1.** Введение. Техника безопасности. (3 часа)

Теория. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры безопасности в туристских походах, на соревнованиях. В различных жизненных ситуациях. Закрепление навыков и умений по безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, в туристских походах. Пути решения нестандартных ситуаций. Соревнования. Результаты. Анализ прохождения дистанций.

#### **Тема 2.** Гигиена спортсмена. Врачебный контроль. (3 часа)

Теория. Гигиена школьника. Физиологические особенности организма подростка. Влияние физической нагрузки на формирование организма школьника. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

#### **Тема 3.** Условия соревнований. (3 часа)

Практика. Требования к участникам соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Соблюдение правил проведения соревнований. Отработка навыков действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

#### **Тема 4.** Виды дистанций по спортивному ориентированию, особенности. (6 часов)

Теория. Ориентирование по направлению (классика, спринт, кросс) – основной вид дистанции. Особенности. Ориентирование по выбору. Особенности по тактике. Эстафета. Тактика прохождения в группе.

#### **Тема 5.** Топография. (12 часов)

Теория. Скоростное чтение карты. Быстрое нахождение маршрута по карте.

Практика. Работа с различными по качеству исполнения картами. Старение карт. Чтение рельефа по горизонталям на карте в скоростном режиме.

#### **Тема 6. Общая физическая подготовка. (39 часов)**

Теория. Задачи ОФП. Планирование тренировочного процесса. Роль физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок в получении наилучшего результата соревнований. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

#### **Тема 7. Специальная физическая подготовка. (30 часов)**

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

#### **Тема 8. Техническая подготовка. (24 часа)**

Теория. Значение отработки техники ориентирования для достижения высоких результатов. Оработка технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний. Глазомер.

Практика. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния в любом месте дистанции. Правило «большого пальца». Точное движение по азимуту с определением расстояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка. (21 час)**

Теория. Тактическая подготовка, ее роль в результативности обучающихся. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Тактические действия при выборе оптимального маршрута. Тактика во время движения к КП. Виды ориентиров. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке

#### **Тема 10. Контрольные нормативы. (3 часа)**

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетики. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Мини-соревнования внутри учебных групп.

#### **Тема 11. Подготовка к соревнованиям. (18 часов)**

Теория. Изучение положений о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности участников соревнований.

Практика. Подготовка картографическая и техно-тактическая на пресечённой местности. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения соревнований.

**Тема 12.** Краеведение. Охрана природы и памятников культуры. (12 часов)

Теория. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Особенности физико-географической характеристики родного края. Климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятники природы и их охрана. Роль краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Особенности географического положения. Памятники культуры города их охрана.

Практика. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Посещение экскурсионных объектов города, музеев, просмотр фото - и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, городских краеведческих чтениях «Ставрополь - моя малая родина».

**Тема 13.** Психологическая и морально-волевая подготовка. (9 часов)

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика. Тестирование. Участие в соревнованиях.

**Тема 14.** Основы туристской подготовки. (12 часов)

Теория. Верёвки. Маркировка. Индивидуальная страховочная система.

Работа с карабинами, восьмёрками, треками и др. оснасткой на переправе, на склоне.

Практика. Наведение переправ. Работа в ИСС на технической дистанции.

**Тема 15.** Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму (6 часов)

Теория. Судейская коллегия соревнований, требования к участникам соревнований, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша. Соблюдение правил соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму.

Практика. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

**Тема 16.** Медико-санитарная подготовка (6 часов)

Теория. Значение медицинской подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика. Оказание первой до врачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки,

наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

**Тема 18.** Физиологические основы спортивной тренировки (3 часа)  
Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Тема 19.** Анализ тренировок. Дневник спортсмена - ориентировщика. (6 часов)  
Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Мониторинг подготовки к соревнованиям. Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции.  
Практика. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### 2.5.3 Учебный план третьего года обучения

|   | Наименование темы занятий                                                                  | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|----------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Подведение итогов за прошедший год. Анализ ошибок   | 3           | 3      | -        | Беседа-анализ                    |
| 2 | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма                             | 3           | 3      |          | Беседа-анализ<br>Диспансеризация |
| 3 | Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования. Условия соревнований | 6           | 3      | 3        | Беседа-опрос                     |
| 4 | Чтение спортивной карты                                                                    | 12          | 3      | 9        | Карточки                         |
| 5 | Общая физическая подготовка                                                                | 48          | 3      | 45       | Нормативы                        |
| 6 | Специальная физическая подготовка                                                          | 27          | 3      | 24       | Нормативы                        |
| 7 | Техническая подготовка                                                                     | 21          | 3      | 18       | Индивидуальные задания-тесты     |

|       |                                                                     |     |    |     |                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-------------------------------|
| 8     | Тактическая подготовка                                              | 24  | 9  | 15  | Индивидуальные задания-тесты  |
| 9     | Контрольные нормативы                                               | 3   |    | 3   | Сдача норм                    |
| 10    | Подготовка к соревнованиям                                          | 21  | 3  | 18  | Призовые места                |
| 11    | Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры          | 12  | 6  | 6   | Беседа                        |
| 12    | Психологическая и морально-волевая подготовка                       | 6   | 3  | 3   | Беседа                        |
| 13    | Основы туристской подготовки                                        | 12  | 3  | 12  | Беседа                        |
| 14    | Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму       | 6   | 6  |     | Беседа                        |
| 15    | Медико-санитарная подготовка                                        | 3   | 3  |     | Беседа                        |
| 16    | Физиологические основы спортивной тренировки                        | 3   | 3  | -   | Беседа                        |
| 17    | Анализ тренировок и соревнований, дневник спортсмена-ориентировщика | 6   | 3  | 3   | Беседа-анализ<br>Тестирование |
| ИТОГО |                                                                     | 216 | 60 | 156 |                               |

### 2.6.3 Содержание учебного плана третьего года обучения.

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности. Подведение итогов за прошедший год. Анализ ошибок. (3 часа)

Теория. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры безопасности в туристских походах, на соревнованиях. В различных жизненных ситуациях. Закрепление навыков и умений по безопасности. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, в туристских походах. Пути решения нестандартных ситуаций. Соревнования. Результаты. Анализ прохождения дистанций.

**Тема 2.** Гигиена спортсмена. Врачебный контроль за состоянием организма (3 часа)

Теория. Гигиена школьника. Физиологические особенности организма подростка Влияние физической нагрузки на формирование организма школьника. Гигиена физических упражнений, её значение и основные

задачи. Режим дня. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Один раз в 6 месяцев проводить медицинский осмотр в спортивном диспансере.

**Тема 3. Правила соревнований и виды дистанций для спортивного ориентирования. Условия соревнований. (6 часов)**

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований. Ориентирование по направлению (классика, спринт, кросс) – основной вид дистанции. Особенности. Ориентирование по выбору. Особенности по тактике. Эстафета. Тактика прохождения в группе. Порядок работы на контрольном пункте.

Практика. Требования к участникам соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Права и обязанности участников. Соблюдение правил проведения соревнований. Отработка навыков действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

**Тема 4. Чтение спортивной карты. (12 часов)**

Теория. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте. Скоростное чтение карты. Быстрое нахождение маршрута по карте. Работа с различными по качеству исполнения картами. Старение карт. Чтение рельефа по горизонталям на карте в скоростном режиме.

Практика. Работа с картами в помещении, на местности, «мысленное прохождение дистанции», разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с



тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка. (48 часов)**

Теория. Задачи ОФП. Планирование тренировочного процесса. Роль физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок в получении наилучшего результата соревнований. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

#### **Тема 6. Специальная физическая подготовка. (27 часов)**

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

Практика. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

#### **Тема 7. Техническая подготовка. (21 час)**

Теория. Значение отработки техники ориентирования для достижения высоких результатов. Отработка технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Измерение расстояний. Глазомер.

Практика. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Определение точки стояния в любом месте дистанции. Правило «большого пальца». Точное движение по азимуту с определением расстояния. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

#### **Тема 8. Тактическая подготовка. (24 часа)**

Теория. Тактическая подготовка, ее роль в результативности обучающихся. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Тактические действия при выборе оптимального маршрута. Тактика во время движения к КП. Виды ориентиров. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Практика. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке

#### **Тема 9. Контрольные нормативы. (3 часа)**

Практика. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетики. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Мини-соревнования внутри учебных групп.

#### **Тема 10. Подготовка к соревнованиям. (21 час)**

Теория. Изучение положений о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности участников соревнований.

Практика. Подготовка картографическая и техно-тактическая на пресечённой местности. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения соревнований

**Тема 11.** Краеведение. Охрана природы и памятников культуры. (12 часов)

Теория. Роль краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, края. Особенности географического положения. Памятники культуры города их охрана. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Особенности физико-географической характеристики родного края. Климат, растительность, реки, озера, животный мир. Памятники природы и их охрана.

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев, просмотр фото - и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, городских краеведческих чтениях «Ставрополь - моя малая родина». Маркировка и оборудованье маршрутов походов выходного дня, совершенствование снаряжения, использование которого не причиняет вреда окружающей природе. Охрана природы, экологические десанты в месте проведения походов.

**Тема 12.** Психологическая и морально-волевая подготовка. (6 часов)

Теория. Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика. Тестирование. Участие в соревнованиях.

**Тема 13.** Основы туристской подготовки. (12 часов)

Теория. Верёвки. Маркировка. Индивидуальная страховочная система. Работа с карабинами, восьмёрками, треками и др. оснасткой на переправе, на склоне.

Практика. Наведение переправ. Работа в ИСС на технической дистанции.

**Тема 14.** Основы судейства. Правила соревнований по спортивному туризму. (6 часов)

Теория. Судейская коллегия соревнований, требования к участникам соревнований, судья-контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудованье старта и финиша. Соблюдение правил соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

**Тема 15.** Медико-санитарная подготовка. (3 часа)

Теория. Значение медицинской подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.

Оказание первой до врачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки,

наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

**Тема 16.** Физиологические основы спортивной тренировки. (3 часа)  
Теория. Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

**Тема 17.** Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика. (6 часов)

Теория. Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Мониторинг подготовки к соревнованиям.

Практика. Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 3.1 Календарный учебный график

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

|                                                                       |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность учебного года                                       | Режим работы                                                               |
| Начало учебного года: 1 сентября                                      | Режим работы объединения по расписанию                                     |
| Окончание учебного года: 31 мая                                       | Продолжительность занятий: 45 минут<br>Продолжительность перемен: 10 минут |
| Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель | Занятия проходят в 1 смену                                                 |

#### **Режим работы в период школьных каникул:**

В период осенних и весенних каникул проводятся занятия в разной форме: походы, экскурсии, соревнования, гостиные, праздники, игры.

В период с 30 декабря по 9 января зимние каникулы (нерабочие праздничные дни).

В период с 1 июня по 31 августа летние каникулы.

Календарный учебный график размещен в Приложении 2.

#### 3.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций.

**Начальная аттестация.** Входной контроль (тематическая практическая работа) осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся.

**Промежуточная аттестация.** Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий, а также участие в соревнованиях по скалолазанию, участие в обязательных соревнованиях.

**Аттестация по итогам освоения программы.** Проводится в конце учебного года в форме:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение №3, Приложение № 4);

- сдачи технических нормативов;

- участие в соревнованиях, походах разного уровня и др.

Результаты деятельности обучающихся заносятся в Дневник спортсмена - ориентировщика, учащиеся могут оформлять портфолио.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика обучающихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях обучающихся, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

### **Мониторинг результатов обучения**

| Мониторинг результатов обучения                                                                 |                                                                              |                                                                                  |                              |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)                                                        | Критерии                                                                     | Степень<br>выраженности<br>оцениваемого<br>качества                              | Возможное<br>число<br>баллов | Методы<br>диагностики                                                                       |
| 1. Теоретическая подготовка                                                                     |                                                                              |                                                                                  |                              |                                                                                             |
| 1.1 Теоретические<br>знания по основным<br>разделам учебно-<br>тематического<br>плана программы | Способность<br>ответить на<br>простые<br>вопросы по<br>всем темам за<br>год. | Минимальный<br>уровень – ребенок<br>овладел менее чем<br>0,5 объема знаний.      | 1                            | Анкетирование,<br>тестирование,<br>контрольный<br>опрос, зачеты в<br>игровой форме<br>и др. |
|                                                                                                 |                                                                              | Средний уровень –<br>ребенок способен<br>ответить на более<br>половины вопросов. | 5                            |                                                                                             |
|                                                                                                 |                                                                              | Максимальный<br>уровень – освоил<br>практически весь<br>объем знаний.            | 10                           |                                                                                             |
| 2. Практическая подготовка                                                                      |                                                                              |                                                                                  |                              |                                                                                             |

|                                            |                                                                       |                                                                                                      |    |                                                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------|
| 2.1.Ориентирование, соревнования           | Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне     | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования     |
|                                            |                                                                       | Средний уровень                                                                                      | 5  |                                                                         |
|                                            |                                                                       | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |                                                                         |
| 2.2. Медицинский блок                      | Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)  | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Зачет в игровой форме, опрос                                            |
|                                            |                                                                       | Средний уровень                                                                                      | 5  |                                                                         |
|                                            |                                                                       | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |                                                                         |
| 2.3.Физическая подготовка.                 | Установленные нормативы ОФП и СФП                                     | Минимальный уровень                                                                                  | 1  | Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы |
|                                            |                                                                       | Средний уровень                                                                                      | 5  |                                                                         |
|                                            |                                                                       | Максимальный уровень                                                                                 | 10 |                                                                         |
| 3. Умения и навыки обучающегося            |                                                                       |                                                                                                      |    |                                                                         |
| 3.1 Умение слушать и слышать педагога      | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога                | Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога | 1  | Наблюдение                                                              |
|                                            |                                                                       | Средний уровень – работает с помощью педагога                                                        | 5  |                                                                         |
|                                            |                                                                       | Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.                           | 10 |                                                                         |
| 3.2 Учебно-организационные навыки и умения | Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой. | Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков                                     | 1  | Наблюдение                                                              |
|                                            |                                                                       | Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;                                                  | 5  |                                                                         |
|                                            |                                                                       | Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период                        | 10 |                                                                         |

|                                                            |                                                                                       |                                                                                                             |    |            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|
| 3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. | Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности | 1  | Наблюдение |
|                                                            |                                                                                       | Средний уровень – объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$ ;                                             | 5  |            |
|                                                            |                                                                                       | Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период                               | 10 |            |

### Характеристика оценочных материалов

|                              | Планируемые результаты                                                                                                                                                                              | Критерии оценивания                                                                                                                                                                             | Виды контроля/ промежуточно й аттестации                             | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики) |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты</b> | - физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;<br>- участие в соревнованиях и походах. | 3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; проявляет желание учиться. | начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы | Беседа<br>тест<br>анкетирование<br>Сдача нормативов         |
|                              |                                                                                                                                                                                                     | 2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически ; желание учиться есть, но периодически ослабевает.                                                 |                                                                      |                                                             |
|                              |                                                                                                                                                                                                     | 1 балл (низкий уровень) –нет потребности в здоровом образе жизни;                                                                                                                               |                                                                      |                                                             |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |                                                              |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | педагогу<br>необходимо<br>жестко<br>контролировать<br>выполнение<br>заданий.                                                                                                                                              |                                                                      |                                                              |
| <b>Метапредметные<br/>результаты</b> | <p>Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.</p> <p>- проговаривать последовательность действий</p> <p>- высказывать своё предположение (версию)</p> <p>- работать по предложенному педагогу плану.</p> <p>- отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p> <p>- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- слушать и понимать речь других.</p> <p>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.</p> | 3 балла (высокий уровень освоения материала) — учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели; | начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы | Игра<br>тест<br>соревнование эстафета<br>тренировка в группе |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 балла (средний уровень) - для поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях. |                                                                      |                                                              |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 балл (низкий уровень) - работу выполняет по принуждению руководителя; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.                                                                                       |                                                                      |                                                              |



|                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                      |                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты</b> |                                                                                                                                                                                | 3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.                                                                                                                               | начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы | игра<br>тест<br>соревнование<br>индивидуальные<br>спортивные задания |
|                              | - работать со снаряжением, его видами, взаимозаменять;<br>-взаимодействовать в спортивной группе, в коллективе.<br>- участвовать в соревнованиях по скалолазанию и альпинизму. | 2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей, или педагога. |                                                                      |                                                                      |
|                              |                                                                                                                                                                                | 1балл (низкий<br>Уровень освоения максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.                                                                                                                    |                                                                      |                                                                      |

### 3.3 Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для ориентирования характерен большой объем технической, тактической и теоретической подготовки. Поэтому для полноценного

учебно-тренировочного процесса желательно иметь специально оборудованный учебный класс и полигон.

В помещении учебного кабинета должны находиться столы и стулья для занятий, учебная доска, доска информации, настенная учебная карта. В оборудование также входят компасы, планшеты, наборы учебных карт, учебные плакаты, пакеты с учебными заданиями по каждому разделу технико-тактической подготовки.

### **Перечень необходимого оборудования и снаряжения**

1. Ноутбук
2. контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см);
3. верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт, призма КП 30х30см нейлоновая – 17 шт
4. Учебные плакаты (3 шт.)
5. Секундомеры электронные (5 шт.)
6. Часы (3 шт.)
7. Аптечка медицинская в упаковке (1 шт.)
8. Перчатки (10 шт.)
9. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 5 шт.
10. Мячи набивные (3 шт.)
11. Скакалки (10 шт.)
12. Канцелярские принадлежности (набор)
13. Канат (1 шт.)
14. Турники
15. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
16. Контрольные пункты тренировочные
17. Держатель легенды для спортивного ориентирования
18. Флажки ограждения (20 шт.)
19. Стол складной
20. Стулья туристические раскладные со спинкой (4 шт.)
21. Очки защитные (10 шт.)
22. Планшеты для карт (10 шт.)
23. Компасы: планшетные, спортивные на палец (10 шт.)
24. Шатер туристский (1 шт.)
25. Жилеты судейские (10 шт.)

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется педагогом дополнительного образования Фомич Юлией Васильевной, имеющей профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## **Методические материалы**

При составлении учебного плана педагог исходит из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от обучающихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно-деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково-исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно-ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;
- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;
- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

Современная методика преподавания по программе туристско-краеведческой направленности требует вариативности методов и приемов обучения и воспитания, использования актуальных образовательных технологий, работающих не только на освоение учащимися предметных, но и, в первую очередь – метапредметных, личностных результатов.

В реализации программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных

карт, приборов, приемов работы); практические (работа с книгой, картой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений и др.)

Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года учащиеся отрабатывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, профильных лагерях, экспедициях, путешествиях, конкурсах, викторинах, семинарах, консультациях.

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала.

В программе используется технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в деятельности учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного метода, учебных задач, организация распределительной деятельности.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др. Игровая ситуация дает возможность обучающемуся осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

В образовательном процессе важную роль играют традиционные методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др. Обучение по программе строится в соответствии с общими закономерностями построения занятия, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

#### 4. СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

##### Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "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";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении

образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Литература для педагога

1. **Алешин, В.М. (1932-).** Спортивная картография / В. М. Алешин, В. А. Пызгарев. — Воронеж : Воронежский гос. ун-т, 2006. — 126 с., [29] л. ил., цв. ил., карт., портр. : ил., карт., портр., табл. : 24 см — (Энциклопедия спортивного ориентирования).; ISBN 978-5-9273-1129-3.2.
2. **Ганопольский, В.И.** Туризм и спортивное ориентирование: учебник [Текст] / В.И. Ганопольский.— М. : Физкультура и спорт, 1987.;
3. **Болотов, С.Б.** Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.-Выпуск 3—5с.;
4. **Воронов, Ю.С.,** Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. — М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с.;
5. **Вяткин, Л.А.** Туризм и спортивное ориентирование : Учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М. : Академия, 2001.;
6. **Гришина, Ю.И.** Общая физическая подготовка: знать и уметь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. — Изд. 3-е — Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. — 248, [1] с. : ил., табл. : 21 см — (Высшее образование).; ISBN 978-5-222-19685-4 (в пер.).;
7. **Костылев, В..** Спортивное ориентирование - "гонка за итогом" (?) или "творческий процесс"? [Текст] / Вячеслав Костылев. — Москва : Маска, 2015. — 255 с. : 21 см.; ISBN 978-5-9906966-0-0.6.
8. **Кудинов, В. С.** Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. — Волгоград. «Издательский дом Кнауб», 2017—116 с.
9. **Огородников, Б. И.** Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. — Москва : Физкультура и спорт, 1980. — 72 с., 24 л. ил., цв. ил., карт.; 21.
10. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
11. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей : [документы по состоянию на 1 ноября 2019 года] / Международная общественная организация "Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А. А. Остапца-Свешникова" ; составитель - Константинов Ю. С.. — Москва : Сам Полиграфист, 2019. — 500 с. : табл. : 21 см.; ISBN 978-5-00077-988-0.10.

12. **Тыкул, Владимир Иванович.** Спортивное ориентирование Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. — Москва : Просвещение, 1990. — 159,[1] с. : ил. : 20 см.; ISBN 5-09-001115-X.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. **Ингстрем, А..** В лесу и на опушке [Текст] : Кн. по спорт. ориентированию : [В 2-х вып. : Пер. со швед.]. Для преподавателя [Текст] / 29 см. — Москва : Физкультура и спорт, 1979, 1979. — 19 с. : ил..
2. **Огородников, Б. И.** Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. — Москва : Физкультура и спорт, 1980. — 72 с., 24 л. ил., цв. ил., карт.; 21.5.
3. **Романов Н. С. (спортсмен, тренер)** Позный метод бега экономичный, результативный, надежный / Николай Романов при участии Джона Робсона; пер. с англ. [Андрея Пьязина и др.]. — 2-е изд.. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 279 с. ил.; 26. — (Серия "Спорт-драйв"); ISBN 978-5-5000057-058-6.3.;
4. **Савельева, Виргиния Владимировна.** Природа города Ставрополя : Учеб. пособие / В. В. Савельева. — Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2002. — 191 с. : ил., цв. ил. : 20 см.; ISBN 5-93078-105-2.
5. Спортивные карты: Центральный парк, парк Победы, Мамайский лес, Таманский лес, Русский лес, КМВ группа лесов, Урупский лес (окрестности г. Армавира) ;

#### **Список образовательно-информационных ресурсов**

<https://www.fso-sk.ru/sport/>

<https://o-ikar.ru/>

<https://rufso.ru/pravila/>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

#### План воспитательных мероприятий на 2024-2025 учебный год детского объединения «Спортивное ориентирование»

| №   | Сроки проведения | Форма мероприятия                                                                | Наименование мероприятия                              | Место проведения |
|-----|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------|
| 1.  | сентябрь         | Беседа, экскурсия по городу                                                      | «Ставрополь – город на высоте»                        | Крепостная гора  |
| 2.  | октябрь          | Праздник в структурном подразделении                                             | «Посвящение в о б у ч а ю щ и е с я »                 | МБОУ СОШ №50     |
| 3.  | октябрь          | Мастерская сувениров                                                             | «Изготовление сувениров для педагогов ко Дню учителя» | МБОУ СОШ №50     |
| 4.  | ноябрь           | Беседа ко Дню народного единства                                                 | «Пока мы едины – мы непобедимы»                       | МБОУ СОШ №20     |
| 5.  | ноябрь           | Акция, творческая мастерская                                                     | «Спешим поздравить наших мам»                         | МБОУ СОШ №20     |
| 6.  | декабрь          | Акция ко Дню Конституции                                                         | «Знай свои права!»                                    | МБОУ СОШ №50     |
| 7.  | декабрь          | Игровая программа                                                                | «Здравствуй, Дедушка Мороз!»                          | МБОУ СОШ №20     |
| 8.  | январь           | Беседа ко Дню освобождения города Ставрополя от немецко - фашистских захватчиков | «Ставрополь помнит войну»                             | МБОУ СОШ №50     |
| 9.  | февраль          | Беседа                                                                           | «Есть такая профессия – Родину защищать»              | МБОУ СОШ №20     |
| 10. | март             | Беседа выходом в Центральный парк                                                | «День Земли»                                          |                  |
| 11. | март             | Подготовка поздравления ко Дню 8 Марта                                           | «Весеннее настроение!»                                | МБОУ СОШ №50     |
| 12. | март             | Беседа, игровая программа                                                        | «Широкая Масленица»                                   | МБОУ СОШ №20     |
| 13. | апрель           | Веселые старты                                                                   | «В здоровом теле – здоровый дух!»                     | МБОУ СОШ №20     |



|     |        |                |                                   |                 |
|-----|--------|----------------|-----------------------------------|-----------------|
| 14. | апрель | Беседа         | «День космонавтики»               | МБОУ<br>СОШ №50 |
| 15. | май    | Беседа к 9 мая | «Им Память лучшая<br>награда»     | МБОУ<br>СОШ №50 |
| 16. | май    | Экскурсия      | «Экскурсия в Ботанический<br>сад» |                 |

Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения

| № п/п |          | Число | Время проведения занятия   | Форма занятия    | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                      | Место проведения | Форма контроля  |
|-------|----------|-------|----------------------------|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1.    | Сентябрь | 03.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория           | 2            | Т.1. Инструктаж по технике безопасности. Введение в общеразвивающую программу. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.           | МБОУ СОШ № 20    | Рассказ, беседа |
| 2.    | Сентябрь | 05.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория           | 2            | Т.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Работа с картой и компасом. | МБОУ СОШ № 20    | Рассказ, тест   |
| 3.    | Сентябрь | 10.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория           | 2            | Т.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Аттестация.                                                    | МБОУ СОШ № 20    | Беседа.         |
| 4.    | Сентябрь | 12.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория, практика | 2            | Т.4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Планирование спортивной тренировки.                                                                       | МБОУ СОШ № 20    | Беседа. Опрос   |

|                         |          |       |                            |              |    |                                                                                            |                  |                                    |
|-------------------------|----------|-------|----------------------------|--------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| 5.                      | Сентябрь | 17.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а | 2  | Т.5. Методика<br>ведения<br>спортивного<br>дневника.<br>Спортивный<br>инвентарь.           | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.<br>Опрос                   |
| 6.                      | Сентябрь | 19.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория       | 2  | Т.6. Спортивный<br>инвентарь.<br>Основы<br>картографии.<br>Компас и его<br>использование.  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ.<br>Беседа.                |
| 7.                      | Сентябрь | 24.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория       | 2  | Т.7. Легенды<br>контрольных<br>пунктов.<br>Основы<br>картографии.<br>Работа с<br>компасом. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа<br>Видеопр<br>езентаци<br>я |
| 8.                      | Сентябрь | 23.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а | 2  | Т.8. Беговая<br>подготовка.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Ситуаци<br>онные<br>задачи.        |
| 9.                      | Сентябрь | 30.09 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория       | 2  | Т.9. Легенды<br>контрольных<br>пунктов.<br>Методика<br>ведения<br>спортивного<br>дневника. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест         |
| Всего часов в сентябре: |          |       |                            |              | 18 |                                                                                            |                  |                                    |
| 10                      | Октябрь  | 01.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория       | 2  | Т.10.<br>Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.<br>Сдача<br>нормативов.              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест         |
| 11                      | Октябрь  | 03.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а | 2  | Т.11. Условные<br>знаки<br>спортивных<br>карт.<br>Основы<br>картографии.                   | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест         |
| 12                      | Октябрь  | 08.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а | 2  | Т.12. Условные<br>знаки<br>спортивных<br>карт.<br>Порядок работы<br>на контрольном         | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест         |

|                        |         |       |                            |                 |    |                                                                                    |               |                      |
|------------------------|---------|-------|----------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
|                        |         |       |                            |                 |    | пункте.                                                                            |               |                      |
| 13                     | Октябрь | 10.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория          | 2  | Т.13. Контрольные упражнения и соревнования. Технические вспомогательные действия. | МБОУ СОШ № 46 | Тренинг              |
| 14                     | Октябрь | 15.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория          | 2  | Т.14. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                        | МБОУ СОШ № 20 | Презентация          |
| 15                     | Октябрь | 17.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика        | 2  | Т.15. Беговая подготовка. Чтение спортивных карт.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.     |
| 16                     | Октябрь | 22.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика        | 2  | Контрольные упражнения и соревнования. Эстафеты.                                   | МБОУ СОШ № 20 | Презентация          |
| 17                     | Октябрь | 24.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика        | 2  | Т.17. Упражнения, развивающие общую выносливость. Чтение спортивной карты.         | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.     |
| 18                     | Октябрь | 29.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория практика | 2  | Т.18. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие |
| 19                     | Октябрь | 29.10 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория практика | 2  | Т.19. Развитие познавательных психических процессов. Контрольные упражнения.       | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие |
| Всего часов в октябре: |         |       |                            |                 | 20 |                                                                                    |               |                      |
| 20                     | Ноябрь  | 05.11 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практика        | 2  | Т.20. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Самоконтроль                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа      |

|                       |         |       |                            |                        |    |                                                                                                        |                  |                                              |
|-----------------------|---------|-------|----------------------------|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
|                       |         |       |                            |                        |    | здоровья.                                                                                              |                  |                                              |
| 21                    | Ноябрь  | 07.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория<br>практик<br>а | 2  | Т.21. Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.           | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| 22                    | Ноябрь  | 12.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория<br>практик<br>а | 2  | Т.22.<br>Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.<br>Эстафеты.<br>Краеведение и<br>охрана природы. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.                                      |
| 23                    | Ноябрь  | 14.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а           | 2  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Условные знаки<br>спортивных<br>карт.                                | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 24                    | Ноябрь  | 19.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а           | 2  | Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию.<br>Тактическая<br>подготовка.                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Тестиров<br>ание.<br>Аттестац<br>ия.         |
| 25                    | Ноябрь  | 21.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практик<br>а           | 2  | Беговая<br>подготовка.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты.                                               | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |
| 26                    | Ноябрь  | 26.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория                 | 2  | Контрольные<br>упражнения.<br>Беговая<br>подготовка.                                                   | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |
| 27                    | Ноябрь  | 28.11 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория                 | 2  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Условные знаки<br>спортивных<br>карт.                                | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| Всего часов в ноябре: |         |       |                            |                        | 16 |                                                                                                        |                  |                                              |
| 28                    | Декабрь | 03.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | Теория<br>практик<br>а | 2  | Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.<br>Условные знаки<br>спортивных<br>карт.          | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |

|                        |         |       |                            |          |    |                                                                              |               |                                |
|------------------------|---------|-------|----------------------------|----------|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 29                     | Декабрь | 05.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория   | 2  | Контрольные упражнения и соревнования. Основы картографии.                   | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 30                     | Декабрь | 10.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика | 2  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                     | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 31                     | Декабрь | 12.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика | 2  | Методика ведения спортивного дневника. Легенды контрольных пунктов.          | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 32                     | Декабрь | 17.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | практика | 2  | Упражнения, развивающие силу. Контрольные упражнения.                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 33                     | Декабрь | 19.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория   | 2  | Беговая подготовка. Эстафеты.                                                | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 34                     | Декабрь | 24.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория   | 2  | Компас и его использование. Чтение спортивной карты. Аттестация.             | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 35                     | Декабрь | 28.12 | 14.00-14.40<br>14.50-15.30 | теория   | 2  | Порядок работы на контрольном пункте. Чтение спортивной карты.               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| Всего часов в декабре: |         |       |                            |          | 14 |                                                                              |               |                                |
| 36                     | Январь  | 09.01 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | теория   | 2  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Упражнения, развивающие силу. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 36                     | Январь  | 14.01 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практика | 2  | Компас и его использование. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |

|                       |         |       |                            |              |    |                                                                                                          |                  |                                              |
|-----------------------|---------|-------|----------------------------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
| 37                    | Январь  | 16.01 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Беговая<br>подготовка.<br>Кросс-фит.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты.                                   | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |
| 38                    | Январь  | 21.01 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Технико-<br>вспомогательны<br>е действия.<br>Методика<br>ведения<br>спортивного<br>дневника.             | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 39                    | Январь  | 23.01 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | теория       | 2  | Правила<br>соревнований по<br>спортивному<br>ориентированию<br>Технико-<br>вспомогательны<br>е действия. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Тестиров<br>ание.<br>Аттестац<br>ия.         |
| 40                    | Январь  | 28.01 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Технико-<br>вспомогательны<br>е действия.                         | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ.<br>Беседа.                          |
| Всего часов в январе: |         |       |                            |              | 12 |                                                                                                          |                  |                                              |
| 41                    | Февраль | 02.02 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | теория       | 2  | Краеведение и<br>охрана природы.<br>Тактическая<br>подготовка.                                           | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>беседа                           |
| 42                    | Февраль | 04.02 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| 43                    | Февраль | 09.02 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Краеведение и<br>охрана природы.<br>Основы<br>туристской<br>подготовки.                                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.                                      |
| 44                    | Февраль | 11.02 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 45                    | Февраль | 16.02 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | теория       | 2  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Тестиров<br>ание.<br>Аттестац<br>ия.         |

|                        |         |       |                            |          |    |                                                                           |               |                                |
|------------------------|---------|-------|----------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 46                     | Февраль | 18.02 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | теория   | 2  | Основы туристской подготовки. Спортивный инвентарь.                       | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 47                     | Февраль | 24.02 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практика | 2  | Беговая подготовка. Упражнения, развивающие быстроту.                     | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 48                     | Февраль | 25.02 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практика | 2  | Легенды контрольных пунктов. Методика ведения спортивного дневника.       | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| Всего часов в феврале: |         |       |                            |          | 16 |                                                                           |               |                                |
| 49                     | Март    | 02.03 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практика | 2  | Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                     | МБОУ СОШ № 20 | Викторина                      |
| 50                     | Март    | 04.03 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практика | 2  | Контрольные упражнения и соревнования. Чтение спортивной карты            | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 51                     | Март    | 09.03 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практика | 2  | Чтение спортивной карты. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 52                     | Март    | 11.03 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практика | 2  | Т.20. Преодоление естественных препятствий. п                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 53                     | Март    | 16.03 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практика | 2  | Упражнения, развивающие быстроту. Предупреждение травматизма на занятиях. | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 54                     | Март    | 18.03 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практика | 2  | Легенды контрольных пунктов. Чтение                                       | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |



|                      |        |       |                            |              |    |                                                                         |                  |                                |
|----------------------|--------|-------|----------------------------|--------------|----|-------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
|                      |        |       |                            |              |    | спортивной карты.                                                       |                  |                                |
| 55                   | Март   | 23.03 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Контрольные упражнения и соревнования.                                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 56                   | Март   | 25.03 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Упражнения, развивающие общую выносливость. Чтение спортивной карты.    | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 57                   | Март   | 30.03 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Беговая подготовка. Тактическая подготовка.                             | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| Всего часов в марте: |        |       |                            |              | 18 |                                                                         |                  |                                |
| 58                   | Апрель | 01.04 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 59                   | Апрель | 06.04 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Контрольные упражнения и соревнования.                                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 60                   | Апрель | 08.04 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие общую выносливость.    | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 61                   | Апрель | 13.04 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие быстроту.              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа спорт. тест             |
| 62                   | Апрель | 15.04 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 63                   | Апрель | 22.04 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Контрольные упражнения и соревнования.                                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практическое занятие           |

|                       |        |       |                            |              |    |                                                                                        |                  |                            |
|-----------------------|--------|-------|----------------------------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 64                    | Апрель | 27.04 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту.              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| Всего часов в апреле: |        |       |                            |              | 14 |                                                                                        |                  |                            |
| 65                    | Май    | 06.05 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Беговая<br>подготовка.<br>Чтение<br>спортивных<br>карт.                                | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 66                    | Май    | 11.05 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.<br>Тактическая<br>подготовка.             | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 67                    | Май    | 13.05 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.                                   | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 68                    | Май    | 18.05 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты.              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 69                    | Май    | 20.05 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.<br>Броуновское<br>движение.               | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 70                    | Май    | 25.05 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 71                    | Май    | 27.05 | 09.00-09.40<br>09.50-10.30 | практик<br>а | 2  | Беговая<br>подготовка.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты. Тестовые<br>задания.          | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |
| 72                    | Май    | 31.05 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15 | практик<br>а | 2  | Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.<br>Контрольные<br>упражнения.     | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест |

|                    |  |  |  |  |     |                                        |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|-----|----------------------------------------|--|--|
|                    |  |  |  |  |     | Подведение<br>итогов работы за<br>год. |  |  |
| Всего часов в мае: |  |  |  |  | 16  |                                        |  |  |
| Всего              |  |  |  |  | 144 |                                        |  |  |

### Календарный учебный график 2 год обучения

| №<br>п/п |          | Число | Время<br>проведения<br>занятия            | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия                                                                                                                                                      | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|----------|----------|-------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 1.       | Сентябрь | 03.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3                       | Т.1. Инструктаж по технике безопасности. Введение в общеразвивающую программу. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.           | МБОУ СОШ № 20       | Рассказ, беседа   |
| 2.       | Сентябрь | 05.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3                       | Т.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Работа с картой и компасом. | МБОУ СОШ № 20       | Рассказ, тест     |
| 3.       | Сентябрь | 10.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3                       | Т.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Аттестация.                                                    | МБОУ СОШ № 20       | Беседа.           |
| 4.       | Сентябрь | 12.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория, практика | 3                       | Т.4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Планирование                                                                                              | МБОУ СОШ № 20       | Беседа. Опрос     |

|                         |          |       |                                           |          |    |                                                                            |               |                            |
|-------------------------|----------|-------|-------------------------------------------|----------|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
|                         |          |       |                                           |          |    | спортивной тренировки.                                                     |               |                            |
| 5.                      | Сентябрь | 17.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.5. Методика ведения спортивного дневника. Спортивный инвентарь.          | МБОУ СОШ № 20 | Беседа. Опрос              |
| 6.                      | Сентябрь | 19.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.6. Спортивный инвентарь. Основы картографии. Компас и его использование. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.           |
| 7.                      | Сентябрь | 24.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.7. Легенды контрольных пунктов. Основы картографии. Работа с компасом.   | МБОУ СОШ № 20 | Беседа<br>Видеопрезентация |
| 8.                      | Сентябрь | 23.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.8. Беговая подготовка. Упражнения, развивающие общую выносливость.       | МБОУ СОШ № 20 | Ситуационные задачи.       |
| 9.                      | Сентябрь | 30.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.9. Легенды контрольных пунктов. Методика ведения спортивного дневника.   | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| Всего часов в сентябре: |          |       |                                           |          | 24 |                                                                            |               |                            |
| 10                      | Октябрь  | 01.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория   | 3  | Т.10. Контрольные упражнения и соревнования. Сдача нормативов.             | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| 11                      | Октябрь  | 03.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.11. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии.                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| 12                      | Октябрь  | 08.10 | 17.20-18.00                               | практика | 3  | Т.12. Условные знаки спортивных карт.                                      | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |

|                        |         |       |                                           |                 |    |                                                                                    |               |                      |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|-----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
|                        |         |       |                                           |                 |    | Порядок работы на контрольном пункте.                                              |               |                      |
| 13                     | Октябрь | 10.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Т.13. Контрольные упражнения и соревнования. Технические вспомогательные действия. | МБОУ СОШ № 46 | Тренинг              |
| 14                     | Октябрь | 15.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Т.14. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                        | МБОУ СОШ № 20 | Презентация          |
| 15                     | Октябрь | 17.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.15. Беговая подготовка. Чтение спортивных карт.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.     |
| 16                     | Октябрь | 22.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Контрольные упражнения и соревнования. Эстафеты.                                   | МБОУ СОШ № 20 | Презентация          |
| 17                     | Октябрь | 24.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.17. Упражнения, развивающие общую выносливость. Чтение спортивной карты.         | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.     |
| 18                     | Октябрь | 29.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Т.18. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие |
| 19                     | Октябрь | 29.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Т.19. Развитие познавательных психических процессов. Контрольные упражнения.       | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие |
| Всего часов в октябре: |         |       |                                           |                 | 20 |                                                                                    |               |                      |
| 20                     | Ноябрь  | 05.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.20. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.                               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа      |

|                       |         |       |                                           |                        |    |                                                                                      |               |                                |
|-----------------------|---------|-------|-------------------------------------------|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                       |         |       |                                           |                        |    | Самоконтроль здоровья.                                                               |               |                                |
| 21                    | Ноябрь  | 07.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория<br>практик<br>а | 3  | Т.21. Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие общую выносливость.           | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 22                    | Ноябрь  | 12.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория<br>практик<br>а | 3  | Т.22. Контрольные упражнения и соревнования. Эстафеты. Краеведение и охрана природы. | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 23                    | Ноябрь  | 14.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а           | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 24                    | Ноябрь  | 19.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а           | 3  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Тактическая подготовка.               | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 25                    | Ноябрь  | 21.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а           | 3  | Беговая подготовка. Чтение спортивной карты.                                         | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 26                    | Ноябрь  | 26.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория                 | 3  | Контрольные упражнения. Беговая подготовка.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 27                    | Ноябрь  | 28.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория                 | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                             | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| Всего часов в ноябре: |         |       |                                           |                        | 16 |                                                                                      |               |                                |
| 28                    | Декабрь | 03.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория<br>практик<br>а | 3  | Упражнения, развивающие общую выносливость. Условные знаки спортивных карт.          | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |

|                        |         |       |                                           |          |    |                                                                              |               |                                |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|----------|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 29                     | Декабрь | 05.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Контрольные упражнения и соревнования. Основы картографии.                   | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 30                     | Декабрь | 10.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                     | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 31                     | Декабрь | 12.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Методика ведения спортивного дневника. Легенды контрольных пунктов.          | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 32                     | Декабрь | 17.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Упражнения, развивающие силу. Контрольные упражнения.                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 33                     | Декабрь | 19.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Беговая подготовка. Эстафеты.                                                | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 34                     | Декабрь | 24.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Компас и его использование. Чтение спортивной карты. Аттестация.             | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 35                     | Декабрь | 28.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Порядок работы на контрольном пункте. Чтение спортивной карты.               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| Всего часов в декабре: |         |       |                                           |          | 14 |                                                                              |               |                                |
| 36                     | Январь  | 09.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Упражнения, развивающие силу. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 36                     | Январь  | 14.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Компас и его использование. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 37                     | Январь  | 16.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10                | практика | 3  | Беговая                                                                      | МБОУ          | Практическое                   |

|                       |         |       |                                           |              |    |                                                                                                          |                  |                                              |
|-----------------------|---------|-------|-------------------------------------------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
|                       |         |       | 17.20-18.00                               | а            |    | подготовка.<br>Кросс-фит.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты.                                              | СОШ № 20         | ское<br>занятие                              |
| 38                    | Январь  | 21.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Технико-<br>вспомогательны<br>е действия.<br>Методика<br>ведения<br>спортивного<br>дневника.             | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 39                    | Январь  | 23.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория       | 3  | Правила<br>соревнований по<br>спортивному<br>ориентированию<br>Технико-<br>вспомогательны<br>е действия. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Тестиров<br>ание.<br>Аттестац<br>ия.         |
| 40                    | Январь  | 28.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Технико-<br>вспомогательны<br>е действия.                         | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ.<br>Беседа.                          |
| Всего часов в январе: |         |       |                                           |              | 18 |                                                                                                          |                  |                                              |
| 41                    | Февраль | 02.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория       | 3  | Краеведение и<br>охрана природы.<br>Тактическая<br>подготовка.                                           | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>беседа                           |
| 42                    | Февраль | 04.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| 43                    | Февраль | 09.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Краеведение и<br>охрана природы.<br>Основы<br>туристской<br>подготовки.                                  | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа.                                      |
| 44                    | Февраль | 11.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 45                    | Февраль | 16.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория       | 3  | Основы<br>туристской<br>подготовки.<br>Тактическая<br>подготовка.                                        | МБОУ<br>СОШ № 20 | Тестиров<br>ание.<br>Аттестац<br>ия.         |
| 46                    | Февраль | 18.02 | 14.45-15.25                               | теория       | 3  | Основы                                                                                                   | МБОУ             | Рассказ,                                     |



|                        |         |       |                                           |          |    |                                                                           |               |                                |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                        |         |       | 15.35-16.15                               |          |    | туристской подготовки. Спортивный инвентарь.                              | СОШ № 20      | беседа                         |
| 47                     | Февраль | 24.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Беговая подготовка. Упражнения, развивающие быстроту.                     | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 48                     | Февраль | 25.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Легенды контрольных пунктов. Методика ведения спортивного дневника.       | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| Всего часов в феврале: |         |       |                                           |          | 16 |                                                                           |               |                                |
| 49                     | Март    | 02.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                     | МБОУ СОШ № 20 | Викторина                      |
| 50                     | Март    | 04.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Контрольные упражнения и соревнования. Чтение спортивной карты            | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 51                     | Март    | 09.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 52                     | Март    | 11.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.20. Преодоление естественных препятствий. п                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 53                     | Март    | 16.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Упражнения, развивающие быстроту. Предупреждение травматизма на занятиях. | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 54                     | Март    | 18.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Легенды контрольных пунктов. Чтение спортивной карты.                     | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |

|                      |        |       |                                           |              |    |                                                                                           |                  |                                              |
|----------------------|--------|-------|-------------------------------------------|--------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
| 55                   | Март   | 23.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.                                              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| 56                   | Март   | 25.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.<br>Чтение<br>спортивной<br>карты.    | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа                                       |
| 57                   | Март   | 30.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Беговая<br>подготовка.<br>Тактическая<br>подготовка.                                      | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядным<br>материалом          |
| Всего часов в марте: |        |       |                                           |              | 27 |                                                                                           |                  |                                              |
| 58                   | Апрель | 01.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |
| 59                   | Апрель | 06.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.                                              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |
| 60                   | Апрель | 08.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>общую<br>выносливость.    | МБОУ<br>СОШ № 20 | Работа с<br>наглядны<br>м<br>материал<br>ом. |
| 61                   | Апрель | 13.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту.                 | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа<br>спорт.<br>тест                     |
| 62                   | Апрель | 15.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Чтение<br>спортивной<br>карты.<br>Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию. | МБОУ<br>СОШ № 20 | Беседа                                       |
| 63                   | Апрель | 22.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Контрольные<br>упражнения и<br>соревнования.                                              | МБОУ<br>СОШ № 20 | Практиче<br>ское<br>занятие                  |
| 64                   | Апрель | 27.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3  | Чтение<br>спортивной<br>карты.                                                            | МБОУ<br>СОШ № 20 | Рассказ,<br>спорт.<br>тест                   |

|                       |     |       |                                           |              |     |                                                                                                            |               |                      |
|-----------------------|-----|-------|-------------------------------------------|--------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
|                       |     |       |                                           |              |     | Упражнения, развивающие быстроту.                                                                          |               |                      |
| Всего часов в апреле: |     |       |                                           |              | 14  |                                                                                                            |               |                      |
| 65                    | Май | 06.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Беговая подготовка.<br>Чтение спортивных карт.                                                             | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 66                    | Май | 11.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Контрольные упражнения и соревнования.<br>Тактическая подготовка.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 67                    | Май | 13.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Упражнения, развивающие общую выносливость.                                                                | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 68                    | Май | 18.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Упражнения, развивающие быстроту.<br>Чтение спортивной карты.                                              | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 69                    | Май | 20.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Контрольные упражнения и соревнования.<br>Броуновское движение.                                            | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 70                    | Май | 25.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Чтение спортивной карты.<br>Упражнения, развивающие общую выносливость.                                    | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 71                    | Май | 27.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Беговая подготовка.<br>Чтение спортивной карты. Тестовые задания.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 72                    | Май | 31.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практик<br>а | 3   | Упражнения, развивающие общую выносливость.<br>Контрольные упражнения.<br>Подведение итогов работы за год. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| Всего часов в мае:    |     |       |                                           |              | 24  |                                                                                                            |               |                      |
| Всего                 |     |       |                                           |              | 216 |                                                                                                            |               |                      |

### Календарный учебный график 3 год обучения

| № п/п |          | Число | Время проведения занятия                  | Форма занятия    | Кол - во часов | Тема занятия                                                                                                                                                      | Место проведения | Форма контроля  |
|-------|----------|-------|-------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1.    | Сентябрь | 05.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3              | Т.1. Инструктаж по технике безопасности. Введение в общеразвивающую программу. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.           | МБОУ СОШ № 20    | Рассказ, беседа |
| 2.    | Сентябрь | 07.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3              | Т.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Работа с картой и компасом. | МБОУ СОШ № 20    | Рассказ, тест   |
| 3.    | Сентябрь | 12.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория           | 3              | Т.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Аттестация.                                                    | МБОУ СОШ № 20    | Беседа.         |
| 4.    | Сентябрь | 14.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория, практика | 3              | Т.4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Планирование спортивной тренировки.                                                                       | МБОУ СОШ № 20    | Беседа. Опрос   |
| 5.    | Сентябрь | 19.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика         | 3              | Т.5. Методика ведения спортивного дневника.                                                                                                                       | МБОУ СОШ № 20    | Беседа. Опрос   |

|                         |          |       |                                           |          |    |                                                                             |               |                            |
|-------------------------|----------|-------|-------------------------------------------|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
|                         |          |       |                                           |          |    | Спортивный инвентарь.                                                       |               |                            |
| 6.                      | Сентябрь | 21.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.6. Спортивный инвентарь. Основы картографии. Компас и его использование.  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.           |
| 7.                      | Сентябрь | 26.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.7. Легенды контрольных пунктов. Основы картографии. Работа с компасом.    | МБОУ СОШ № 20 | Беседа<br>Видеопрезентация |
| 8.                      | Сентябрь | 28.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.8. Беговая подготовка. Упражнения, развивающие общую выносливость.        | МБОУ СОШ № 20 | Ситуационные задачи.       |
| 9.                      | Сентябрь | 30.09 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Т.9. Легенды контрольных пунктов. Методика ведения спортивного дневника.    | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| Всего часов в сентябре: |          |       |                                           |          | 24 |                                                                             |               |                            |
| 10                      | Октябрь  | 03.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория   | 3  | Т.10. Контрольные упражнения и соревнования. Сдача нормативов.              | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| 11                      | Октябрь  | 05.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.11. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии.                   | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |
| 12                      | Октябрь  | 10.10 | 17.20-18.00                               | практика | 3  | Т.12. Условные знаки спортивных карт. Порядок работы на контрольном пункте. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест       |

|                        |         |       |                                           |                 |    |                                                                                  |               |                       |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|
| 13                     | Октябрь | 12.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Т.13. Контрольные упражнения и соревнования. Техничко-вспомогательны е действия. | МБОУ СОШ № 46 | Тренинг               |
| 14                     | Октябрь | 17.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Т.14. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                      | МБОУ СОШ № 20 | Презента ция          |
| 15                     | Октябрь | 19.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.15. Беговая подготовка. Чтение спортивных карт.                                | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.      |
| 16                     | Октябрь | 24.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Контрольные упражнения и соревнования. Эстафеты.                                 | МБОУ СОШ № 20 | Презента ция          |
| 17                     | Октябрь | 24.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.17. Упражнения, развивающие общую выносливость. Чтение спортивной карты.       | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.      |
| 18                     | Октябрь | 26.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Т.18. Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                      | МБОУ СОШ № 20 | Практиче ское занятие |
| 19                     | Октябрь | 29.10 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Т.19. Развитие познавательных психических процессов. Контрольные упражнения.     | МБОУ СОШ № 20 | Практиче ское занятие |
| Всего часов в октябре: |         |       |                                           |                 | 27 |                                                                                  |               |                       |
| 20                     | Ноябрь  | 02.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Т.20. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Самоконтроль здоровья.      | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа       |
| 21                     | Ноябрь  | 07.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10                | Теория          | 3  | Т.21. Чтение                                                                     | МБОУ          | Рассказ,              |

|                       |         |       |                                           |                 |    |                                                                                      |               |                                |
|-----------------------|---------|-------|-------------------------------------------|-----------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                       |         |       | 17.20-18.00                               | практика        |    | спортивной карты. Упражнения, развивающие общую выносливость.                        | СОШ № 20      | спорт. тест                    |
| 22                    | Ноябрь  | 09.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Т.22. Контрольные упражнения и соревнования. Эстафеты. Краеведение и охрана природы. | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 23                    | Ноябрь  | 14.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 24                    | Ноябрь  | 16.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Тактическая подготовка.               | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 25                    | Ноябрь  | 21.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика        | 3  | Беговая подготовка. Чтение спортивной карты.                                         | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 26                    | Ноябрь  | 23.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Контрольные упражнения. Беговая подготовка.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 27                    | Ноябрь  | 28.11 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                             | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| Всего часов в ноябре: |         |       |                                           |                 | 16 |                                                                                      |               |                                |
| 28                    | Декабрь | 03.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | Теория практика | 3  | Упражнения, развивающие общую выносливость. Условные знаки спортивных карт.          | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 29                    | Декабрь | 05.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория          | 3  | Контрольные упражнения и соревнования.                                               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |

|                        |         |       |                                           |          |    |                                                                              |               |                                |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|----------|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                        |         |       |                                           |          |    | Основы картографии.                                                          |               |                                |
| 30                     | Декабрь | 10.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Условные знаки спортивных карт.                     | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 31                     | Декабрь | 12.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Методика ведения спортивного дневника. Легенды контрольных пунктов.          | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 32                     | Декабрь | 17.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Упражнения, развивающие силу. Контрольные упражнения.                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 33                     | Декабрь | 19.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Беговая подготовка. Эстафеты.                                                | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 34                     | Декабрь | 24.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Компас и его использование. Чтение спортивной карты. Аттестация.             | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 35                     | Декабрь | 28.12 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Порядок работы на контрольном пункте. Чтение спортивной карты.               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| Всего часов в декабре: |         |       |                                           |          | 14 |                                                                              |               |                                |
| 36                     | Январь  | 09.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. Упражнения, развивающие силу. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 36                     | Январь  | 14.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Компас и его использование. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 37                     | Январь  | 16.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Беговая подготовка. Кросс-фит. Чтение                                        | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |



|                       |         |       |                                           |          |    |                                                                                        |               |                                |
|-----------------------|---------|-------|-------------------------------------------|----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                       |         |       |                                           |          |    | спортивной карты.                                                                      |               |                                |
| 38                    | Январь  | 21.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Технико-вспомогательные действия. Методика ведения спортивного дневника.               | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 39                    | Январь  | 23.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Правила соревнований по спортивному ориентированию. Техничко-вспомогательные действия. | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 40                    | Январь  | 28.01 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Основы туристской подготовки. Техничко-вспомогательные действия.                       | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ. Беседа.               |
| Всего часов в январе: |         |       |                                           |          | 18 |                                                                                        |               |                                |
| 41                    | Февраль | 02.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Краеведение и охрана природы. Тактическая подготовка.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 42                    | Февраль | 04.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Основы туристской подготовки. Тактическая подготовка.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 43                    | Февраль | 09.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Краеведение и охрана природы. Основы туристской подготовки.                            | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 44                    | Февраль | 11.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Основы туристской подготовки. Тактическая подготовка.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 45                    | Февраль | 16.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | теория   | 3  | Основы туристской подготовки. Тактическая подготовка.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 46                    | Февраль | 18.02 | 14.45-15.25<br>15.35-16.15                | теория   | 3  | Основы туристской подготовки. Спортивный                                               | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |

|                        |         |       |                                           |          |    |                                                                           |               |                                |
|------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                        |         |       |                                           |          |    | инвентарь.                                                                |               |                                |
| 47                     | Февраль | 24.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Беговая подготовка. Упражнения, развивающие быстроту.                     | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 48                     | Февраль | 25.02 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Легенды контрольных пунктов. Методика ведения спортивного дневника.       | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| Всего часов в феврале: |         |       |                                           |          | 16 |                                                                           |               |                                |
| 49                     | Март    | 02.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Легенды контрольных пунктов.                     | МБОУ СОШ № 20 | Викторина                      |
| 50                     | Март    | 04.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Контрольные упражнения и соревнования. Чтение спортивной карты            | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 51                     | Март    | 09.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Тактическая подготовка.                          | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 52                     | Март    | 11.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Т.20. Преодоление естественных препятствий. п                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 53                     | Март    | 16.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Упражнения, развивающие быстроту. Предупреждение травматизма на занятиях. | МБОУ СОШ № 20 | Тестирование. Аттестация.      |
| 54                     | Март    | 18.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Легенды контрольных пунктов. Чтение спортивной карты.                     | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, беседа                |
| 55                     | Март    | 23.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Контрольные упражнения и                                                  | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт.                |

|                      |        |       |                                           |          |    |                                                                         |               |                                |
|----------------------|--------|-------|-------------------------------------------|----------|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                      |        |       |                                           |          |    | соревнования.                                                           |               | тест                           |
| 56                   | Март   | 25.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Упражнения, развивающие общую выносливость. Чтение спортивной карты.    | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 57                   | Март   | 30.03 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Беговая подготовка. Тактическая подготовка.                             | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| Всего часов в марте: |        |       |                                           |          | 27 |                                                                         |               |                                |
| 58                   | Апрель | 01.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |
| 59                   | Апрель | 06.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Контрольные упражнения и соревнования.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 60                   | Апрель | 08.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие общую выносливость.    | МБОУ СОШ № 20 | Работа с наглядным материалом. |
| 61                   | Апрель | 13.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие быстроту.              | МБОУ СОШ № 20 | Беседа спорт. тест             |
| 62                   | Апрель | 15.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | МБОУ СОШ № 20 | Беседа.                        |
| 63                   | Апрель | 22.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Контрольные упражнения и соревнования.                                  | МБОУ СОШ № 20 | Практическое занятие           |
| 64                   | Апрель | 27.04 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3  | Чтение спортивной карты.                                                | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест           |

|                       |     |       |                                           |          |     |                                                                                                            |               |                      |
|-----------------------|-----|-------|-------------------------------------------|----------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
|                       |     |       |                                           |          |     | Упражнения, развивающие быстроту.                                                                          |               |                      |
| Всего часов в апреле: |     |       |                                           |          | 14  |                                                                                                            |               |                      |
| 65                    | Май | 06.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Беговая подготовка.<br>Чтение спортивных карт.                                                             | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 66                    | Май | 11.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Контрольные упражнения и соревнования.<br>Тактическая подготовка.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 67                    | Май | 13.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Упражнения, развивающие общую выносливость.                                                                | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 68                    | Май | 18.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Упражнения, развивающие быстроту.<br>Чтение спортивной карты.                                              | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 69                    | Май | 20.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Контрольные упражнения и соревнования.<br>Броуновское движение.                                            | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 70                    | Май | 25.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Чтение спортивной карты.<br>Упражнения, развивающие общую выносливость.                                    | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 71                    | Май | 27.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Беговая подготовка.<br>Чтение спортивной карты. Тестовые задания.                                          | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| 72                    | Май | 31.05 | 15.40-16.20<br>16.30-17.10<br>17.20-18.00 | практика | 3   | Упражнения, развивающие общую выносливость.<br>Контрольные упражнения.<br>Подведение итогов работы за год. | МБОУ СОШ № 20 | Рассказ, спорт. тест |
| Всего часов в мае:    |     |       |                                           |          | 24  |                                                                                                            |               |                      |
| Всего                 |     |       |                                           |          | 216 |                                                                                                            |               |                      |

Диагностические материалы.

**Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов.**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза год - в начале и в конце учебного года:

- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз в минуту;
- приседания на одной ноге «пистолетик» (количество раз в минуту);
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз в минуту;
- прыжки через скакалку (количество раз в минуту); - наклоны вперед из положения стоя (см).

12-14 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)                                | Возраст (лет) | Уровень  |           |         |         |           |         |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|                        |                                                              |               | Мальчики |           |         | Девочки |           |         |
|                        |                                                              |               | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1                      | 2                                                            | 3             | 4        | 5         | 6       | 7       | 8         | 9       |
| Координационные        | Челночный бег 3 × 10 м/сек.                                  | 12            | 9.3      | 9.0 – 8.4 | 8.1     | 9.4     | 9.1 – 8.5 | 8.2.    |
|                        |                                                              | 13            | 9.3      | 8.9 – 8.1 | 7.7     | 9.4     | 9.1 – 8.5 | 8.2     |
|                        |                                                              | 14            | 8.9      | 8.6 – 8.0 | 7.7     | 9.5     | 9.2-8.6   | 8.3     |
| Гибкость               | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа                  | 12            | 25       | 35        | 40      | 20      | 30        | 35      |
|                        |                                                              | 13            | 35       | 40        | 45      | 25      | 33        | 38      |
|                        |                                                              | 14            | 38       | 43        | 48      | 25      | 33        | 38      |
| Силовые                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (отжимание) | 12            | 10       | 15        | 20      | 5       | 10        | 15      |
|                        |                                                              | 13            | 13       | 18        | 23      | 8       | 12        | 18      |
|                        |                                                              | 14            | 15       | 20        | 25      | 9       | 13        | 19      |
|                        | Приседания на одной ноге за 1                                | 12            | 4        | 7         | 10      | 4       | 6         | 8       |
|                        |                                                              | 13            | 5        | 9         | 12      | 5       | 7         | 10      |
|                        |                                                              |               |          |           |         |         |           |         |

|                        |                                                          |    |     |      |     |     |      |     |
|------------------------|----------------------------------------------------------|----|-----|------|-----|-----|------|-----|
|                        | мин.<br>(пистолетик)                                     | 14 | 6   | 10   | 14  | 6   | 9    | 12  |
|                        | Подтягивание<br>(подъем<br>туловища)<br>(раз, за 1 мин.) | 12 | 3   | 4    | 7   | 1   | 2    | 5   |
|                        |                                                          | 13 | 4   | 6    | 10  | 2   | 4    | 7   |
|                        |                                                          | 14 | 6   | 8    | 12  | 3   | 5    | 9   |
| Скоростно -<br>силовые | Прыжки через<br>скакалку за 1<br>мин. (кол-во<br>раз)    | 12 | 80  | 85   | >90 | 100 | 105  | 115 |
|                        |                                                          | 13 | 90  | 95   | 105 | 105 | 110  | 120 |
|                        |                                                          | 14 | 100 | 105  | 115 | 110 | 115  | 125 |
| Гибкость               | Наклон вперед<br>из<br>положения<br>стоя (см)            | 12 | 1   | 4-8  | 11  | 1   | 4-7  | 10  |
|                        |                                                          | 13 | 5   | 6-9  | 12  | 4   | 5-9  | 11  |
|                        |                                                          | 14 | 7   | 8-11 | 14  | 6   | 8-10 | 13  |

#### 14-16 лет

| Физическ<br>ие<br>способнос<br>ти | Контрольные<br>упражнения<br>(тест)                                                    | Возрас<br>т<br>(лет) | Уровень    |             |             |            |             |             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|                                   |                                                                                        |                      | Мальчики   |             |             | Девочки    |             |             |
|                                   |                                                                                        |                      | низки<br>й | средни<br>й | высоки<br>й | низки<br>й | средни<br>й | высоки<br>й |
| 1                                 | 2                                                                                      | 3                    | 4          | 5           | 6           | 7          | 8           | 9           |
| Координа<br>ционные               | Челночный<br>бег 3 × 10<br>м/сек.                                                      | 14                   | 8,9        | 8,6-8,0     | 7,7         | 9,5        | 9,2-8,6     | 8,3         |
|                                   |                                                                                        | 15                   | 8,8        | 8,5-7,9     | 7,6         | 9,3        | 9,0-8,4     | 8,1         |
|                                   |                                                                                        | 16                   | 8.6        | 8.3-7.7     | 7.4         | 9.4        | 9.1-8.5     | 8.2         |
|                                   |                                                                                        | 17                   | 8.4        | 8.1-7.5     | 7.2         | 10.0       | 9.6-8.4     | 7.8         |
| Гибкость                          | Наклон вперед<br>из<br>положения<br>стоя (см)                                          | 14                   | 1          | 3-8         | 11          | 1          | 4-10        | 13          |
|                                   |                                                                                        | 15                   | 4          | 6-10        | 12          | 6          | 8-12        | 14          |
|                                   |                                                                                        | 16                   | 6          | 8-12        | 14          | 8          | 11-17       | 20          |
|                                   |                                                                                        | 17                   | 6          | 8-12        | 14          | 9          | 11-15       | 17          |
| Силовые                           | Подтягивание<br>(подъем<br>туловища) из<br>положения<br>лёжа (кол-во<br>раз за 1 мин.) | 14                   | 38         | 43          | 48          | 25         | 33          | 38          |
|                                   |                                                                                        | 15                   | 40         | 45          | 50          | 26         | 35          | 40          |
|                                   |                                                                                        | 16                   | 42         | 42          | 52          | 30         | 35          | 40          |
|                                   |                                                                                        | 17                   | 45         | 49          | 55          | 30         | 36          | 42          |
|                                   | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа                                        | 14                   | 18         | 25          | 30          | 3          | 9           | 15          |
|                                   |                                                                                        | 15                   | 20         | 28          | 32          | 5          | 9           | 15          |
|                                   |                                                                                        | 16                   | 23         | 29          | 34          | 5          | 10          | 17          |
|                                   |                                                                                        | 17                   | 25         | 30          | 36          | 7          | 10          | 17          |
|                                   | Приседания на                                                                          | 14                   | 6          | 10          | 14          | 6          | 9           | 12          |

|                        |                                   |    |     |     |     |     |     |     |
|------------------------|-----------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                        | одной ногое<br>«пистолетик»       | 15 | 8   | 12  | 16  | 7   | 11  | 13  |
|                        |                                   | 16 | 10  | 14  | 18  | 8   | 11  | 14  |
|                        |                                   | 17 | 12  | 16  | 20  | 9   | 12  | 15  |
|                        | Подтягиван ия<br>на «зацепах»     | 14 | 6   | 10  | 14  | 5   | 8   | 12  |
|                        |                                   | 15 | 7   | 12  | 16  | 6   | 9   | 13  |
|                        |                                   | 16 | 9   | 14  | 18  | 7   | 10  | 14  |
|                        |                                   | 17 | 10  | 16  | 20  | 8   | 11  | 15  |
| Скоростно -<br>силовые | Прыжки на<br>скакалке в<br>минуту | 14 | 100 | 105 | 115 | 110 | 115 | 125 |
|                        |                                   | 15 | 110 | 120 | 125 | 115 | 120 | 130 |
|                        |                                   | 16 | 115 | 120 | 130 | 120 | 125 | 135 |
|                        |                                   | 17 | 120 | 125 | 135 | 125 | 130 | 140 |

Общая физическая подготовка

(для всех возрастных групп) Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость.

Силовые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.

Подскоки вверх.

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

Стойка на лопатках.



Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.

Стойка на голове.

Стойка на руках у опоры.

Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадки.

Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; скоростной бег.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила.

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость. Кроссовый бег. Лыжи. Плавание.

Спортивные игры.