

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «29» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»**

Возраст учащихся: 13-14 лет

Первый год обучения

Срок реализации: 1 года (144 часа)

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Адаптированная программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана для учащихся в коррекционных школах 8 вида и допущенных к физическим нагрузкам.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Адресат программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на подростков 13-16 лет, обучающихся в ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Объем программы: 144 часа.

Формы организации образовательного процесса:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры. Выезд на полевые занятия.
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания. Сборы УТС по спортивному ориентированию

Сроки освоения программы:

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты:

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;

- уважительное отношение к чужому мнению;
- приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- умение бережно относиться к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

регулятивные УУД: умение

- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;
- выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий по туристической подготовке.
- работать по составленному совместно с педагогом плану, используя различные тех средства (веревки, компаса, обвязки, карабины и др.)
- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.

познавательные УУД: умение

- наблюдать за профессиональные отношения во время проведения занятий лучших спасателей.
- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части.
- находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий по оказанию всесторонней помощи пострадавшим. Посещение различных спортивных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.

коммуникативные УУД:

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе. в паре с партнером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием.
- приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях.
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Форма подведения итогов

Принимать участие в конкурсах и выставках детского художественного творчества на уровне Центра, муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровня (дистанционно).

Виды контроля:

- оперативный контроль (1-2 занятия);
- текущий контроль (по теме);
- рубежный контроль (по разделу);
- итоговый контроль (по всему пройденному материалу – промежуточная аттестация или аттестация по завершению освоения ДООП).

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	наименование темы	всего	теория	практика	форма контроля
1	Вводное занятие. Правила Т/Б.	4	2	2	собеседование
2	Спец. Турист. подготовка	28	7	21	обсуждение
3	Подготовка к походу. Тур быт.	20	5	15	Тестирование (карточки)
4	Спортивное ориентирование	44	10	34	фронтальный опрос
5	Жизнеобеспечение человека в природных условиях	8	4	4	Практическая работа
6	ОФП и СФП	12	2	10	
7	Участие в различных соревнованиях по ориентированию по назначению	16	3	13	Самостоятельная работа
8	Подготовка классных команд к соревнованиям.	2		2	Устный опрос
9	Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях.	6	2	4	Практическая работа
10	Итоговое занятие. Подведение итогов уч. года. Награждение.	4		4	
	Итого:	144	35	109	

**Содержание учебного плана
первый год обучения**

Раздел 1- «Вводное занятие»

План работы объединения, туризм и значение туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Беседа: Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.

Раздел 2 - «Специальная туристическая подготовка»

КП. Постановка дистанции спортивного ориентирования. Беседа. Контрольные упражнения. Охрана зеленных насаждений и других природных объектов. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Беседа. Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами. Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям. Контрольные упражнения. Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию на приз А. Окинчица в Ленобласти. Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования. Соревнования. Техника и тактика пешеходного туризма. Выезд на Голубую дачу. Чтение и использование карты в пешем походе.

Раздел 3 - «Подготовка к походу. Тур быт»

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Беседа. Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист» Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Беседа. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Раздел 4 - «Спортивное ориентирование»

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Беседа. Глазомерная оценка расстояний до

предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Контрольные упражнения

Раздел 5- «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»

Выбор и обеззараживание воды. Беседа. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. Лыжная подготовка. Зимнее ориентирование на лыжах. Контрольные упражнения Особенности.

Раздел 6- ОФП и СФП

Развитие физических качеств детей при помощи общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Раздел 7 - «Участие в различных соревнованиях по ориентированию»

Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти. Технические действия в стартовом коридоре. Выбор направления движения на 1 кп. Беседа Контрольные упражнения

Раздел 8- «Подготовка классных команд к соревнованиям»

Отметка. Выбор направления к следующему кп. Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Снятие азимута с карты. Контрольные упражнения. Беседа

Раздел 9 - «Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях»

Способы ориентирования при использовании спортивной карты. Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала. Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию. Контрольные упражнения. Соревнования

Раздел 10 - «Итоговое занятие»

Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц. Опрос. Отметка успехов

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение

В основу программы «Спортивное ориентирование» положены следующие педагогические принципы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-ориентированный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность;
- применение ИКТ и электронных образовательных ресурсов;
- органическое сочетание обучения и воспитания;
- сочетание практической направленности и посильности.

На занятиях используют различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), сочетая их.

Словесные методы - это рассказ, беседа. Рассказом руководитель начинает новую тему, например, об истории бисероплетения. Надо рассказать и о назначении выполняемых изделий. Рассказом сопровождается демонстрация образцов, изделий из бисера. В беседе принимают участие все дети. Короткие беседы должны проводиться на каждом занятии. Спрашивая воспитанников, предлагая им определить, сравнить, проанализировать, руководитель выясняет степень знаний детей, их подготовленность к работе, степень усвоения материала. В процессе

занятия используется вводная беседа, в процессе которой кратко повторяется пройденное, определяется цель занятия.

К наглядным методам обучения относится демонстрация различных схем, образцов.

Основное место на занятиях отводится практической работе. Это графические работы, различные упражнения, все виды практических работ, сам процесс практического выполнения изделия.

Для каждого уровня освоения программы характерными методами являются:

- *Для стартового уровня:* объяснительно-иллюстративные методы обучения. При использовании такого метода обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *Для базового уровня:* репродуктивные методы обучения. В этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- *Для продвинутого уровня:* частично-поисковые методы обучения. Участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом. Исследовательские методы обучения: овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

Большое место на занятиях отводится инструктажу, который включает в себя как словесные, так и практические методы обучения. Инструктаж применяется при обучении детей практическим действиям.

Руководитель объединения использует *различные формы организации учебной работы:* индивидуальное, коллективное, индивидуальное обучение, работу в группах. На занятиях объединения широко используется разновозрастное сотрудничество.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические. Почти каждое занятие по темам включает практическую и теоретическую части. Последняя занимает большую часть занятия, где ребята выполняют графические работы, зарисовывают рисунки, выполняют саму работу.

Организация работы по программе базируется на **принципе практического обучения**. Обучающиеся сначала обдумывают, а затем создают различные изделия, модели. При этом активизация усвоения учебного материала достигается благодаря тому, что мозг и руки «работают вместе». При сборке моделей, обучающиеся не только выступают в качестве юных исследователей и инженеров, они еще вовлечены в игровую деятельность.

Традиционными формами проведения занятий являются: учебное занятие, коллективно-творческие дела, индивидуальные и коллективные творческие проекты, образовательные путешествия, творческие мастерские, экскурсии, беседа, рассказ, проблемное изложение материала и т.д.

Основная форма деятельности обучающихся – это самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность обучающихся, в сочетании с групповой, индивидуальной формой работы детей.

Форма подведения итогов: наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.

Принимать участие в конкурсах и выставках детского художественного творчества на уровне Центра, муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровня (дистанционно).

Формирование межличностных отношений

На первом занятии проводится беседа «Чему бы я научилась в объединении». Пожелания детей записываются и учитываются при составлении плана. В обязательном порядке включается коллективная работа. Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива. Коллективное выполнение заданий содействует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений в коллективе, чувство взаимопомощи. Дети понимают, что группа живёт и работает коллективно.

Итогом работы по программе является подготовка и организация выставки работ. Обучающиеся осваивают приемы самостоятельной и коллективной творческой деятельности от

идеи до конечного результата. Формируется способность оценивать идеи, исходя из реальных возможностей обучающихся, умение выбирать наиболее технологичные, экономичные, отвечающие потребностям семьи, школы и рынка, варианты их реализации.

Условия реализации образовательной программы

Методическая работа.

Для обучающихся в кабинете имеются:

- Схематические рисунки.
- Образцы практических работ.
- Журналы и книги.
- Папка накопления материалов.
- Выставка наиболее удачных работ.

Материально-технические и санитарно-гигиенические условия

Занятия проводятся в специальном кабинете. Кабинет хорошо оборудован. Все материалы и инструменты хранятся в определенном месте. На боковой стене кабинета расположены шкафы, где размещается постоянная выставка детских работ.

Финансирование

Больших финансовых вложений в организации работы объединения не требуется. Материалы приобретаются на средства родителей.

Формы аттестации/ контроля

Оценка и контроль результатов

1 год обучения		
Первое полугодие	Умение читать карту, знать топографические знаки, уметь определять азимут.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Выполнить 2-ий или 1-ой юношеский спортивный разряд по спортивному ориентированию	Наблюдение, беседы, контрольное задание грамоты и дипломы за участие в выставках и конкурсах.

Критерии оценок

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия;
- отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений;
- отказ выполнять некоторые самостоятельные задания;
- отказ работать в группе;
- стеснение высказываний перед группой;
- низкая скорость принятия решений.

2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности:

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;
- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активность и увлеченность при выполнении заданий;
- умение конструктивно работать в малой группе любого состава;
- творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;
- высокая скорость решений.

Список литературы

Используемая литература:

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
2. Методические рекомендации при подготовке юных ориентировщиков. 2013г
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В.Н.Латчук, Б.И. Мишин.
4. 2008г.-Л.В.Байбородова, Ю.В. Индюков. Школа выживания.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2009г.- А.Г. Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2010г.- А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2009г.- С.Э. Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2010г.- Генрих Ужegov.
9. Спортивное ориентирование. Азбука ориентировщика. Год. 2012. ФиС
10. Справочник туриста- Штюрмер. Ю. А.
11. «Чрезвычайные ситуации» - учебное пособие по ГОЧС 2003г.
12. Справочник по оказанию ПМП - И.Ф.Богоявленский.2005г.
13. С.А. Казанцев. Путь ориентировщика. 2014г

Рекомендуемая литература:

- Справочник растений;
- Заповедники и природоохранные зоны
- Справочник животного мира;
- Топографические карты и карты спортивного ориентирования;
- Памятка об оказании первой доврачебной помощи.

*Обеспечить выезд учащихся для практических занятий в условиях природной среды.
Организовать экскурсии в подразделения МЧС.*

Интернет-ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
2. <https://marathonec.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: что это и почему бегунам стоит его попробовать
3. <https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/> Спортивное ориентирование: история, виды, знаки на карте, дисциплины
4. <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie/> Спортивное ориентирование на местности. Суть, правила, положение
5. Источник: <https://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Календарно учебный график 1 год обучения

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
Тема №1 - «Вводное занятие» – 4 ч.							
1	4.09		Теория, практика	1	1	Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.	Беседа, анкетирование
2	4.09		Теория, практика	1	1	Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов, обучающихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Беседа
Тема №2 – «Специальная туристская подготовка» - 22 часов							
3	5.09		Теория, практика	1	1	Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.	Беседа
4	11.09		Практика		2	Практические занятия с картой, компасом. Движение по азимуту. Знаки ориентирования.	Пр. занятие
5	12.09		Теория, практика	1	1	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Осенний туристический слет.	Беседа
6	18.09		Практика		2	Постановка дистанции спортивного ориентирования. КП.	Пр. занятие
7	19.09		Теория, практика	1	1	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Беседа
8	25.09		Практика		2	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	Пр. занятие
9	26.09		Практика		2	Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту в заросшем лесу и с крутыми склонами.	Пр. занятие

10	2.10		Практика		2	Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию	Пр. занятие	
11	3.10		Теория, практика	1	1	Особенности ночного ориентирования. Подготовка к соревнованиям.	Беседа	
12	9.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие	
13	10.10		Практика		2	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования	Пр. занятие	
Тема №3 «Подготовка к походу. Тур быт»– 18 часов								
14	16.10		Теория		2	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.	Творческое занятие	
15	17.10		Теория, практика	1	1	Техника и тактика пешеходного туризма.	Беседа	
16	23.10		Теория, практика	1	1	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях.	Беседа	
17	24.10		Теория		2	Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Беседа	
18	30.10		Теория		2	Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.	Беседа	
19	31.10		Теория		2	Узлы. Личное прохождение этапов. Изучение «Руководства...». Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции.	Беседа	
20	6.12		Теория, практика		1	1	Тактика прохождения дистанции. Подготовка к туристскому слету. Разбор соревнований. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
21	7.12		Практика			2	Планирование маршрута и графика движения. Питание в походе. Водно-солевой режим. Доврачебная помощь. Составление раскладки. Графики дежурств на биваках. Распределение обязанностей в	Пр. занятие

						группе. Походы.	
22	13.12		Теория, практика	1	1	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Беседа
Тема №4 - «Спортивное ориентирование» – 26 часов							
23	14.12		Теория	2		Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	Беседа
24	20.12		Практика		2	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	Пр. занятие
25	21.12		Теория	2		Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса.	Беседа
26	27.12		Теория	2		Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	Беседа
27	28.12		Теория	2		Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	Беседа
28	4.01		Теория	2		Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	Беседа
29	5.01		Теория	2		Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	Беседа
30	11.01		Практика		2	Виды ориентирования. Заданное направление. Выбор. Маркированная трасса.	Пр. занятие
31	12.01		Теория	2		Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия. Условные обозначения топографических и спортивных карт.	Беседа
32	18.01		Теория,	1	1	Тренировка базовых качеств	Беседа

			практика			ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти.	
33	19.01		Теория	2		Компас. Виды. Работа с компасом. Устройство. Ориентирование карты и компаса. Азимут.	Беседа
34	25.01		Теория	2		Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на объект. Прохождение через кп по азимуту без использования карты.	Беседа
35	26.01		Теория, практика	1	1	Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город. Зимнее ориентирование на лыжах. Первенство Невского района.	Беседа
Тема №5 - «Жизнеобеспечение человека в природных условиях»–14 часов							
36	1.02		Теория	2		Зимнее ориентирование на лыжах.	Беседа
37	2.01		Теория	2		Специальная подготовка ориентировщика. Движение по рельефу с максимальной скоростью и медленным темпом	Беседа
38	8.01		Теория	2		Метров 20-30. Фартлек. На развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	Беседа
39	9.01		Теория	2		Отработка техники спусков и подъёмов на лыжах. Торможение плугом. Боковым соскальзыванием.	Беседа
40	15.01		Теория	2		Лыжная стрела. Прохождение контрольной дистанции.	Беседа
41	16.01		Теория, практика	1	1	Работа с картой. Движение по маршруту с группой туристов.	Беседа
42	22.01		Теория	2		Судейство на городских соревнованиях туристов-лыжников.	Беседа
Тема №6 – «ОФП и СФП» - 30 часов							
43	23.01 29.01 30.01		Практика		6	Развитие выносливости	Пр. занятие
44	5.02 6.02 12.02		Практика		6	Развитие силы	Пр. занятие
45	13.02 19.02 20.02		Практика		6	Развитие быстроты	Пр. занятие
46	25.02 26.02 5.03		Практика		6	Развитие гибкости	Пр. занятие
47	6.03 12.03 13.03		Практика		6	Развитие ловкости	Пр. занятие
Тема №7- «Подготовка к походу. Тур быт» – 20 часов							
48	19.03		Теория	2		Этап Преодоление лавиноопасного склона. Транспортировка	Беседа

						пострадавшего.	
49	20.03		Теория	2		Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала.	Беседа
50	27.03		Теория	2		Способы ориентирования при использовании спортивной карты.	Беседа
51	2.04		Теория	2		Ориентирование и движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.	Беседа
52	3.04		Теория, практика	1	1	Т\Б при обращении с огнем. При работе с пилой, туристическим топором	Беседа
53	9.04		Теория	2		Виды костров. Выбор места для костра.	Беседа
54	10.04		Теория	2		Организация ПСР поисковых спасательных работ при проведение туристического мероприятия (похода 2 категории сложности по затрудненному маршруту).	Беседа
55	23.04		Теория	2		Составить маршрут. Пройти МКК. Получить маршрутную книжку.	Беседа
56	24.04		Теория, практика	1	1	Способы очистки воды, хранения воды.	Беседа
57	1.05		Практика		2	Весеннее ориентирование в микрорайоне школы	Пр. занятие
Тема №8 - «Подготовка классных команд к соревнованиям» – 6 часов							
58	14.05		Практика		2	Способы очистки воды, хранения воды.	Пр. занятие
59	15.05		Теория, практика	1	1	Психологическая помощь при возникновении паники, стресса, конфликтов. Организация доврачебной помощи. Виды кровотечений.	Беседа
60	21.05		Практика		2	Способы остановки. Ушибы. Вывихи. Оказание мед. Помощи. Выполнение практических заданий	Пр. занятие
Тема №9 - «Итоговое занятие»– 4 часа							
61	22.05		Практика		2	Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию.	Пр. занятие
62	29.05		Практика		2	Подвести итоги года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию. Июнь-месяц.	Пр. занятие
					144		