

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

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» 08 2022года
Протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к адаптированной дополнительной разноуровневой общеобразовательной
общеразвивающей программе
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепции 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»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, ГБУ ДО «РЦВР» 2022; действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТДиМ.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

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

Новизна. Современным детям необходимы знания и навыки, которые помогут им вне городских условий. Необходима грамотная и профессиональная поддержка стремления учащихся к овладению навыками спортивного ориентирования, оказания медицинской помощи и другим компонентам туристической деятельности и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Потребностям современных детей и их родителей — это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии с социальным заказом общества.

Педагогическая целесообразность: показать и разъяснить учащимся все прекрасное с чем может сталкиваться человек в его среде обитания. Научить как действовать в различных экстремальных ситуациях. Быть всегда готовым прийти на помощь тогда, когда ее необходимо оказать.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивное ориентирование» гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся этим видом деятельности в процессе занятий, может раскрыть свои наилучшие человеческие качества, которые так сейчас необходимы обществу. Свои знания, умения, навыки необходимо направить на готовность прийти на помощь попавшим в беду, в тяжелую часто безвыходную ситуацию людям. Определенные знания в данном виде деятельности делают ребенка быть добрее, сопереживать, чужую боль, беду и не быть равнодушным.

Целью программы «Спортивное ориентирование» является формирование интереса и потребности к специальным знаниям, умениям в различных областях медицины, оказания

помощи в экстремальных условиях. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
- привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самому спасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.
- подготовка команд и участников к городским, окружным соревнованиям «Школа безопасности»
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области спортивного ориентирования;
- обучение основам туризма;

развивающие.

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
 - развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;
- воспитательные.***
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими; патриотизма.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида и рассчитана на обучение детей 13 - 16 лет.

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 и этапы реализации программы

Обучающиеся объединения «Спортивное ориентирование» являются обучающимися ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Срок реализации программы составляет 1 год.

Третий год обучения рассчитан на детей 14-15 лет 144 часа в год (4 часа в неделю, т.е. 2 раза по 2 часа).

Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

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 3 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 третий 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. Транспорт. 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

2.1. 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;
- лично-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.

2.2. Формы аттестации/контроля

Оценка и контроль результатов

3 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.

2.3. 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- Штюмер. 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 3 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	3.09 4.09		Теория, практика	2	2	План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях. Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов). Т/Б на занятиях и при организованном выезде за город.	Беседа, наблюдение
Раздел - «Специальная туристическая подготовка» - 28 часов							
2	10.09 11.09		Теория, практика	3	1	Правила и инструкция организации и проведения туристских походов на территории РФ.	Беседа, наблюдение
3	17.09 18.09		Теория, практика	3	1	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Осенний туристический слет. п. Лемболово.	Беседа, наблюдение
4	24.09 25.09		Теория, практика	3	1	Охрана зеленных насаждений и других природных объектов.	Беседа, наблюдение
5	1.10 2.10		Теория, практика	3	1	Бег по пересеченной местности. Движение по азимуту.	Беседа, наблюдение
6	8.10 9.10		Теория, практика	3	1	Участие в ночных соревнованиях по спортивному ориентированию на приз А. Окинчица в Ленобласти.	Беседа, наблюдение
7	15.10 16.10		Теория, практика	3	1	Кубок школьного двора по спортивному ориентированию – районные соревнования.	Беседа, наблюдение
8	22.10 23.10		Теория, практика	3	1	Техника и тактика пешеходного туризма.	Беседа, наблюдение
Раздел - «Подготовка к походу. Тур быт» - 20 часов							
9	29.10 30.10		Теория, практика	1	3	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, Встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.	Беседа, наблюдение
10	5.11 6.11		Теория, практика	1	3	Подготовка к туристическим районным соревнованиям «Осенний лист».	Беседа, наблюдение
11	12.11 13.11		Теория, практика	1	3	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в	Беседа, наблюдение

						помещениях.	
12	19.11 20.11		Теория, практика	1	3	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Беседа, наблюдение
13	26.11 27.11		Теория, практика	1	3	Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение.	Беседа, наблюдение
Раздел - «Спортивное ориентирование» - 44 часа							
14	3.12 4.12		Теория, практика	1	3	Разбор соревнований. Соревнования. Полигоны. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	Беседа, наблюдение
15	10.12 11.12		Теория, практика	1	3	Понятие: привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа, наблюдение
16	17.12 18.12		Теория, практика	1	3	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Беседа, наблюдение
17	24.12 25.12		Теория, практика	1	3	Графики дежурств на биваках. Планирование маршрута и графика движения.	Беседа, наблюдение
18	7.01 8.01		Теория, практика	1	3	Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь.	Беседа, наблюдение
19	14.01 15.01		Теория, практика	1	3	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Беседа, наблюдение
20	21.01 22.01		Теория, практика	1	3	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Беседа, наблюдение
21	28.01 29.01		Теория, практика	1	3	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Беседа, наблюдение
22	4.02 5.02		Теория, практика	1	3	Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса	Беседа, наблюдение
23	11.02 12.02		Теория, практика	1	3	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	Беседа, наблюдение
24	18.02 19.02		Теория, практика	1	3	Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный.	Беседа, наблюдение
Раздел - «Жизнеобеспечение человека в природных условиях» - 8 часов							
25	25.02 26.02		Теория, практика	1	3	Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	Беседа, наблюдение
26	4.03 5.03		Теория, практика	1	3	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир.	Беседа, наблюдение
Раздел - «ОФП и СФП» - 12 часов							
27	11.03		Практика		2	Развитие выносливости	Пр. занятие

28	12.03		Практика		2	Развитие силы	Пр. занятие
29	18.03		Практика		2	Развитие быстроты	Пр. занятие
30	19.03		Практика		2	Развитие гибкости	Пр. занятие
31	25.03		Практика		2	Развитие ловкости	Пр. занятие
Раздел - «Участие в различных соревнованиях по ориентированию» - 16 часов							
32	26.03 4.04		Теория, практика	1	3	Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Беседа, наблюдение
33	5.04 11.04		Теория, практика	1	3	Спуски. Торможение в заданной зоне.	Беседа, наблюдение
34	12.04 18.04		Теория	4		4 этап городских соревнований по спортивному парковому ориентированию «Снежная тропа»	Беседа, наблюдение
35	19.04 25.04		Теория, практика	1	3	Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Рисовка карты по памяти.	Беседа, наблюдение
Раздел - «Подготовка классных команд к соревнованиям» - 4 часа							
36	26.04 8.05		Практика		4	Технические действия в стартовом коридоре. Чтение карты. Компас. Снятие азимута с карты.	Пр. занятие
Раздел - «Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях» - 4 часа							
37	22.05 23.05		Практика		4	Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц.	Пр. занятие
Раздел - «Итоговое занятие» - 4 часа							
38	29.05 30.05		Практика		4	Городской этап соревнований по спортивному ориентированию в условиях спортивного зала. Всероссийский азимут. Городские соревнования по спортивному ориентированию.	Пр. занятие
				144			