Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»

(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Степанов Андрей Витальевич
Подписано цифровой подписью: Степанов Андрей Витальевич
Дата: 2025.10.28 14:59:28 +03'00'

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025г
протокол № 22

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 29.08.2025г. № 73-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В. Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
туристско-краеведческой направленности
«Юные ориентировщики»
на 2025-2026 учебный год

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ый год обучения;

Номер группы –1

Возраст обучающихся – 10-17 лет.

Разработал: Шихова Л.В.

педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую программу: **Шихова Лилия Венедиктовна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу: **Шихова Лилия Венедиктовна**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	основное общее образование
Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текуще учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,	В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелена в этом году - это приобщение к спортивному ориентированию и туристской деятельности и приобретению навыков юного ориентировщика, навыков самостоятельной деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. При занятии детей в объединении буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься ориентированием, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей. Особенность обучения в текущем году заключается в

	поиске новых импровизационных спортивно-туристских форм.
Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием: - количества учебных часов по программе; - количества учебных часов согласно расписанию; - информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.	При разработке программного материала для занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения». Количество учебных часов по программе третьего года обучения составляет 324 часа. Поскольку занятия проводятся не в учебном кабинете, изложение теоретического материала производится во время занятий на местности. Происходит чередование теоретического и практического видов деятельности в рамках одного учебного занятия. В третий и четвёртый года обучения количество практических часов значимо преобладает над теоретическими занятиями. Это связано с необходимостью тщательной отработки навыков и умений в ориентировании на местности. В рабочие дни, совпадающие с праздничны календарными праздниками, а именно Новогод праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздни происходит уплотнение часов по следующим раздел «Подготовка и проведение мероприятий».

Задачи на текущий учебный год для объединения «Юные ориентирвщики»	***Задачи:*** ***Оздоровительные*** - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; - формирование и укрепление всех групп мышц ***Образовательные*** ***научить:*** - ориентироваться по местным предметам и компасу; - преодолевать препятствия туристской дистанции; - применять и вязать основные туристские узлы; - оказать первую доврачебную помощи; - выполнять различные физические упражнения; - соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях; - ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности; - выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; - двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности; - выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика; ***познакомить:*** - с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования; - с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных

	ситуациях; ***привить:*** - стремление к активному и содержательному проведению свободного времени; - устойчивый интерес к занятиям туризмом; ***сформировать:*** - основные туристские навыки; - навыки работы в команде; -умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций; -развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся; ***Воспитательные*** ***воспитать:*** - чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности; -волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу; - потребность в здоровом образе жизни; - ответственность за свою деятельность ***Развивающие*** ***Развить:*** - личностный потенциал ребенка; - стремление к правильному физическому развитию учащихся; - уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

	- коммуникативную компетентность в общении Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Режим занятий: три раза в неделю – 2 ,3,4 часа. Общее количество учебных занятий в год – 324 часа. Между занятиями предусмотрены 10-минутные перемены.
Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий	Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 10 до 17 лет). В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме. Обязательными условиями проведения занятий являются: – смена видов деятельности; – положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.
Ожидаемые результаты и способы их оценки в	Ожидаемые результаты в текущем учебном году :

текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	**К концу четвертого года обучения дети должны знать**: **Иметь представление:** - о целях, планах, задачах на новый учебный год; **Должны знать:** - виды и дисциплины спортивного ориентирования - правила вида спорта - способы восстановления ориентировки на разных видах местности - что такое ограничивающий, опорный ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходной вариант, суммарный и оптимальный набор высот, параллельная ситуация в спортивном ориентировании; - что такое тактический план; - факторы, влияющие на содержание тактического плана; - классификацию возможных тактических ошибок; - перечень снаряжения для бегового и лыжного ориентирования; - систему действий спортсмена перед, после и во время соревнований; - основные средства восстановления; - общие положения, требования к участникам путешествия, их права и обязанности согласно инструкции № 293; - правила оказания первой доврачебной помощи; - виды ран, правила их обработки, наложение асептической повязки. Причины их возникновения,

	способы оказания медицинской помощи; - виды кровотечений, правила наложения жгута, давящей повязки и задачи первой медицинской помощи. **<u>Должны уметь:</u>** - детально читать карту; - осуществлять азимутальный бег по «коридору»; - заканчивать дистанции в соответствии возрасту в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; - подбирать личное снаряжение по погоде и виду соревнований; - готовить и ухаживать за лыжным инвентарем; - работать с планшетом во время прохождения лыжных трасс по спортивному ориентированию; - выполнять упражнения на развитие: внимания, зрительной, объемной, механической, кратковременной памяти, логики; - выполнять комплекс ОРУ, подвижные и спортивные игры, эстафетный и кроссовый бег, упражнения на развитие специальных качеств; - передвигаться на лыжах различными способами; - работать со специальной литературой и картографическими материалами, фото и видеодокументами; - закупать продукты и упаковывать их соответствующим образом; - готовить снаряжение, оборудование, вспомогательные технические средства и документы к мероприятиям;

	- готовить отчеты по итогам соревнований и походов. **Будут воспитаны следующие качества:** - чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности; - потребность в здоровом образе жизни; - уважение к педагогу; **Будут сформированы:** - основные навыки работы в команде; - основные туристско-спортивные навыки; - навыки культуры поведения; **Будут развиты:** - стремление к правильному физическому развитию; - навыки работы с туристским снаряжением; - коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом; Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся. ***Формы подведения итогов реализации образовательной программы***: соревнования, походы выходного дня, открытое занятие для родителей и др. После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков. Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Контроль физических данных проводится ежемесячно. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Приложение 1

Календарный учебный график
Объединение «Юные ориентировщики»

2025-2026 учебный год

Педагог **Шихова Л.В.**

Группа № 1 (третий год обучения)

№ п/п	Дата	Время проведения	К-во часов	Тема	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Введение. Инструктаж по ТБ. ОФП.	Теория	ЦПКиО	Входной контроль: беседа, опрос
2	05.09	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Анализ результатов летнего соревновательного сезона.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
3	07.09	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Система действий на дистанции Участие в соревнованиях.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
4	11.09	16.00-16.45 16.55-17.40	2	История ориентирования в стране и за рубежом	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
5	12.09	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Гигиена и физиология спортсмена	Теория, практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
6	14.09	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях в ЗН Практика	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
7	18.09	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Контрольное тестирование св-в личности	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: оценка и анализ результатов тестирования,

							педагогическое наблюдение
8	19.09	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
9	21.09	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Всероссийская массовая акция «Кросс нации»	Практика	На местности	Текущий контроль: анализ результативности выступления, педагогическое наблюдение
10	25.09	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Техника безопасности на дистанции.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, тест, педагогическое наблюдение
11	26.09	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
12	28.09	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях в ЗН эстафеты	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
13	02.10	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Контрольные нормативы ОФП	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: анализ результатов тестирования, педагогическое наблюдение
14	03.10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Врачебный контроль и самоконтроль	Теория	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
15	05.10	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях в ЗН – Дисциплина Кросс	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое

							наблюдение
16	09.10	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Выбор варианта движения на перегоне.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
17	10.10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Врачебный контроль и самоконтроль	Теория, практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
18	12.10	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях в ЗН – дисциплина кросс многодневный	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
19	16.10	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Реализация выбранного варианта на перегоне	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
20	17.10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Развитие выносливости	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
21	19.10	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях. Дистанция с ложными КП	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
22	23.10	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Уход с КП в системе действий.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
23	24.10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение

24	26.10	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактическая подготовка. Система действий перед стартом	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
25	30.10	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Заход на КП в системе действий	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
26	31.10	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Снаряжение ориентировщика	Теория, практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
27	02.11	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Участие в соревнованиях в ЗН на конечно-моренном рельефе	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
28	06.11	16.00-16.45 16.55-17.40	2	ОФП. Спортигры.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
29	07.11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Краеведческая игра-путешествие по экспозиции музея Куликово Поле.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, викторина, педагогическое наблюдение
30	09.11	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Выбор варианта при получении карты в момент старта	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
31	13.11	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Гигиена и физиология спортсмена.	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
32	14.11	16.00-16.45 16.55-17.40	3	ОФП. Силовая подготовка.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль:

		17.50-18.35		Спортигры			практическая работа, педагогическое наблюдение
33	16.11	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактическая подготовка. Система действий на дистанции	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
34	20.11	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Техника безопасности в природных условиях зимой.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
35	21.11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Развитие выносливости	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
36	23.11	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактическая подготовка. Очная борьба на дистанции.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
37	27.11	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Выбор варианта при получении карты в момент старта	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
38	28.11	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Развитие скоростных качеств. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
39	30.11	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактическая подготовка. Очная борьба на дистанции.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: беседа, рефлексия видеофрагментов, оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение

40	04.12	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Кросс с определением точки стояния.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
41	05.12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Развитие выносливости	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
42	07.12	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Техническая подготовка. Системы электронной отметки.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: беседа, оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
43	11.12	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Кросс с определением точки стояния.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
44	12.12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
45	14.12	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Правила соревнований по спорт. ориентированию	Теория	На местности	Текущий контроль: беседа, опрос, тест, педагогическое наблюдение
46	18.12	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Кросс с определением точки стояния.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
47	19.12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Лыжная подготовка. Имитация лыжных ходов	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое

							наблюдение
48	21.12	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Итоговый вечер награждения ФСО ТО	Практика	На местности	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
49	25.12	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Способы восстановления ориентировки на местности.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
50	26.12	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Лыжная подготовка.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
51	28.12	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Новогодняя лыжная гонка.	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
52	28.12	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Итоговое занятие. Новогодний квест с элементами ориентирования.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение

Календарно-тематический план

объединения дополнительного образования «Юные ориентировщики»,

3 год обучения

2 полугодие, 2025-2026 учебный год

Педагог: Шихова Л.В.

№ п/п	Дата	Время проведения	К-во часов	Тема и подтемы	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	11.01	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Инструктаж по ТБ. Виды соревнований на маркированной трассе	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
2	15.01	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Лыжная подготовка.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
3	16.01	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Уход за лыжным инвентарем. Подготовка планшета.	Теория, практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
4	18.01	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция по ориентированию на МТ.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
5	22.01	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Средства восстановления.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
6	23.01	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Лыжная подготовка	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
7	25.01	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактические упражнения в лыжном ориентировании.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое

							наблюдение
8	29.01	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Лыжная подготовка	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
9	30.01	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Лыжная подготовка	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
10	01.02	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция по ориентированию на МТ.	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
11	05.02	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Лыжная подготовка	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
12	06.02	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Уход за лыжным инвентарем.	Теория, практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение
13	08.02	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция по ориентированию на лыжах в ЗН. Спринт.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
14		16.00-16.45 16.55-17.40	2	Лыжная подготовка	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
15	13.02	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Лыжная подготовка	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа,

							педагогическое наблюдение
16	15.02	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Ориентирование на МТ с проколами.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
17	19.02	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Тула: от истории к современности.	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
18	20.02	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Лыжная подготовка	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
19	22.02	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Тактические упражнения в лыжном ориентировании.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
20	26.02	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Знаменитые туляки.	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, викторина, педагогическое наблюдение
21	27.02	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Лыжная подготовка	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
22	01.03	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция по ориентированию в ЗН на лыжах.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
23	05.03	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Контрольные нормативы.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: оценка и анализ результатов тестирования, педагогическое

							наблюдение
24	06.03	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Краеведческая экскурсия.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
25	12.03	16.00-16.45 16.55-17.40	2	ОФП. Кроссовая подготовка. Фартлек.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
26	13.03	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Интерактивный краеведческий квест.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
27	15.03	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Лыжный поход с посещением краеведческих объектов.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
28	19.03	16.00-16.45 16.55-17.40	2	ОФП. Измерение расстояний на местности и карте.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение
29	20.03	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
30	22.03	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Ориентирование в горной местности	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: беседа, опрос, практическая работа, педагогическое наблюдение
31	26.03	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Дистанция на сильнопересеченной местности. Спринт	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое

							наблюдение
32	27.03	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
33	29.03	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция общий старт на сильнопересеченной местности	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
34	02.04	16.00-16.45 16.55-17.40	2	ОФП. Беговая подготовка.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
35	03.04	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
36	05.04	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция в ЗН, Спринт.	Теория, практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
37	09.04	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
38	10.04	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Беговая подготовка.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
39	12.04	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция в ЗН с общего старта	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое

							наблюдение
40	16.04	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая доврачебная помощь.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
41	17.04	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Беговая подготовка.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
42	19.04	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция в ЗН. Спринт.	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение
43	23.04	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Технические упражнения с компасом.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
44	24.04	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
45	26.04	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Мини-ориентирование в лабиринте.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
46	30.04	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Технические упражнения с компасом.	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
47	03.05	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Контрольные нормативы ОФП. Подготовка туристского снаряжения.	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов тестирования, педагогическое

							наблюдение
48	07.05	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Контрольные нормативы ориентирование	Практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: оценка и анализ результатов тестирования, педагогическое наблюдение
49	10.05	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Однодневный туристский поход.	Практика	На местности	Текущий контроль: педагогическое наблюдение
50	14.05	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Отчетная документация о походе.	Теория	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: беседа, опрос, педагогическое наблюдение
51	15.05	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	ОФП. Спортигры	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
52	17.05	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Технические упражнения с компасом.	Практика	На местности	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
53	21.05	16.00-16.45 16.55-17.40	2	Дистанция с азимутальными ходами.	Теория, практика	ЛЦ Веденино	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
54	22.05	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Мини-ориентирование в лабиринте.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
55	24.05	12.10-12.55 13.05-13.50 14.00-14.45 14.55-15.40	4	Дистанция Спринт в ЗН.	Практика	На местности	Текущий контроль: оценка и анализ результатов, педагогическое наблюдение

56	28.05	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Подготовка командного снаряжения к летним мероприятиям.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: практическая работа, педагогическое наблюдение
57	29.05	16.00-16.45 16.55-17.40 17.50-18.35	3	Итоговое занятие. Игра на местности.	Практика	ЦПКиО	Текущий контроль: оценка и анализ результатов игры, педагогическое наблюдение