

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеский центр «Илья Муромец»

«Рассмотрено»:
Методическим советом
Протокол № 01

от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО г.Иркутска
ДЮЦ «Илья Муромец»
_____ Е.В.Кузнецова
«01» сентября 2023 г.
Приказ № 01-17-92

Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный ориентировщик»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Томшина Василина Владимировна,
педагог дополнительного образования.

Иркутск, 2023-2024

Содержание

1.	Титульный лист	1
2.	Содержание	2
3.	Пояснительная записка	3-6
4.	Учебный план	7
5.	Содержание программы	8-10
6.	Календарный учебный график	11-16
7.	Условия реализации программы	17-20
8.	Список использованной литературы для педагога, для учащегося, для родителей	21-22
9.	Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на этапе начальной подготовки Приложение 1.	23
10.	План воспитательной работы с обучающимися по программе « <u>Юный ориентировщик</u> » Приложение 2.	24-25

Пояснительная записка

Программа по спортивному ориентированию составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование для всех» / Е. С. Якимчик; Иркутск, 2018.

Настоящая программа предназначена для занятий спортивным ориентированием в группе на этапе начальной подготовки. Программу можно рассматривать как нормативную основу резерва начальной спортивной подготовки. Данная программа может реализовываться в любых типах общеобразовательных организаций.

Программа разработана согласно следующим нормативно-правовым документам:

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.11.2014г. №930 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- Письма Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. №ВМ 04 10/2554, «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008: «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 29.12.2012г. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ /ст.75, ст.84»;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федерация спортивного ориентирования России.

Актуальность программы.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти дистанцию с заданным количеством контрольных пунктов, расположенных на местности. Способность выбрать лучший маршрут и умение быстро и точно его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Ориентирование объединяет в себе свойства трех таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки и шахматы, что содействует умственному и физическому развитию. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, оно имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Практическая значимость.

Спортивное ориентирование идеально подходит для занятий дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость для достижения цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок, быстрая реакция. А также в процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, экологии, физкультуры, ОБЖ.

Новизна программы:

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием. Впервые специалистами разрабатываются карты определенных районов города Иркутска его парков, территорий школ, близ лежащих поселков. Все это дает обучающимся углубленные знания о городе, обучающиеся учатся ориентироваться по городу с помощью карты.

Цель программы создание условий для:

- воспитания физически здоровой, социально-адаптированной, всесторонне развитой личности, обладающей высокой мотивацией к познанию и творчеству;

- профессиональное самоопределения личности.

Цель программы: физическое образование – формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании, создание оптимальных условий для реализации и самореализации школьников, формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд следующих задач:

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья и воспитание потребности в здоровом образе жизни, к занятиям физической культурой и спортом
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия.
- Укреплять сердечно - сосудистую и развивать дыхательную систему, улучшение обменных процессов в организме.

Образовательные:

- Формировать основные двигательные умения и навыки;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения, как средство активного отдыха.

Развивающие:

- Развивать пространственное ориентирование и координацию движений, логику и мышление, настойчивость, быстроту, уверенность в своих силах.
- Воспитывает дружеское взаимопонимание, отзывчивость, способность оказывать помощь друг другу.
- Развитие психологическое развитие

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям на свежем воздухе, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений;
- Охрана окружающей среды.

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Начальную ступень обучения — проходят все желающие научиться ориентироваться.

Так, обучение может длиться до 2-ух лет в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, от частоты посещения им учебных занятий. В то же время, одаренный ребенок уже к концу 1-го года обучения может заниматься по программе «Спортивное ориентирование для всех».

Отличительные особенности программы.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и 4 занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает социальный и развлекательный

аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет в группе на этапе начальной подготовки, стремящихся успешно перейти на тренировочный этап по виду спорта «спортивного ориентирования».

Настоящая программа по спортивному ориентированию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- 1) непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- 2) учёт интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- 3) признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

Формы и режим занятий.

Сроки реализации образовательной программы - рассчитана на 1 год обучения.

Учебная группа состоит из 12-15 человек, занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. На теоретические занятия программа отводит 72 часов, на практические – 72 часа. Всего в течение учебного года - 144 часа.

Продолжительность одного занятия – 45 минут, перемена – 5 минут.

Формы проведения занятий – групповые, индивидуальные, дистанционные.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

У обучающихся будут развиты следующие качества:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Способы определения результативности ожидаемых результатов.

Применяются следующие формы оценки результативности: промежуточный контроль (промежуточная аттестация), а также контрольные упражнения и соревнования

Формы подведения итогов.

Критерии знаний и умений определяются по тематическому плану раздела программы.

Кроме того, используются следующие методы подведения итогов: тестирование, нормативы по ОФП, нормативы по СФП, соревнования.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, является успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию.

Учебный план

Группа 1/ 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	72	72		
1.1	Вводное занятие. История развития и возникновения Спортивного ориентирования	2	2		
1.2	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	4		
1.3	Строение и функции организма, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	4	4		
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	22	22		
1.5	Краткая характеристика техники с/о.	17	17		
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	13	13		
1.7	Правила соревнований по с/о.	8	8		
	Промежуточная аттестация	2	2		тестирование
II	Практическая подготовка.	72		72	
2.1	ОФП	22		18	
	Промежуточная аттестация	2		2	Нормативы по ОФП
2.2	СФП	13		17	
	Промежуточная аттестация	2		2	Нормативы по СФП
2.3	Технико-тактическая подготовка	17		17	
	Промежуточная аттестация	4		4	Соревнования
	Контрольные упражнения и соревнования	12		12	
	Всего часов	144	72	72	

Содержание программы

Программа составлена с использованием инвариантных и вариативных блоков, предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике ориентирования на местности и достижения спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Содержание учебно-тематического плана— начальная подготовка.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы (2 часа).

Порядок и содержание работы областной школы спортивного ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика (4 часа).

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (4 часа).

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта (18 часа).

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования (14 часа).

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. *Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции (10 часа).*

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

1.7. *Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию (8 часа).*

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Итого по разделу 1: 72 часов

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (18 часа).

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, велоспортом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомо-го леса.

2.2. Специальная физическая подготовка (17 часа).

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (17 часа).

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуюлочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования (12 часа).

Участие в течении года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Итого по разделу 2: 72 часов

Календарный учебный график

Группа 1/1, вт,чт.

№	число	Наименование темы	Теория	Практика
			Кол-во часов	Кол-во часов
1	12.09.2023	Вводное занятие. История развития и возникновения спортивного ориентирования	2	
2	14.09.2023	Техника безопасности	2	
3	19.09.2023	Общесфизическая подготовка. Прыжковые упражнения. Беговая подготовка		2
4	21.09.2023	Общесфизическая подготовка. Спортивные игры.		2
5	26.09.2023	Строение функции организма	2	
6	28.09.2023	Топографические условные знаки	2	
7	03.10.2023	Общесфизическая подготовка. Упражнения на гибкость		2
8	05.10.2023	Контрольные упражнения		2
9	10.10.2023	Топография	2	
10	12.10.2023	Символьные легенды КП.	2	
11	17.10.2023	Специальная физическая подготовка. Измерение расстояния шагами. Поиск КП.		2
12	19.10.2023	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		2
13	24.10.2023	Техника безопасности	2	
14	26.10.2023	Характеристика техники лыжных ходов.	2	
15	31.10.2023	Попеременный двухшажный ход (без палок).		2
16	02.11.2023	Основные элементы.		2
17	07.11.2023	Строение функций организма	2	
18	09.11.2023	Топографические условные знаки	2	
19	14.11.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км		2
20	16.11.2023	Промежуточная аттестация соревнования		2
21	21.11.2023	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	
22	23.11.2023	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	
23	28.11.2023	Попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход.		2
24	30.11.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.		2
25	05.12.2023	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	
26	07.12.2023	Правила соревнований спортивного ориентирования	2	

27	12.12.2023	Промежуточная аттестация СФП		2
28	14.12.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе		2
29	19.12.2023	Промежуточная аттестация. Тестирование.	2	
30	21.12.2023	Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	2	
31	26.12.2023	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).		2
32	28.12.2023	Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.		2
33	09.01.2024	Технико-тактическая подготовка	2	
34	11.01.2024	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	2	
35	16.01.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
36	18.01.2024	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.		2
37	23.01.2024	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	
38	25.01.2024	Технико-тактическая подготовка	2	
39	30.01.2024	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия).		2
40	01.02.2024	Одновременный двухшажный ход 1 км.		2
41	06.02.2024	Топографические условные знаки	2	
42	08.02.2024	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение).	2	
43	13.02.2024	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		2
44	15.02.2024	Игры на лыжах. (эстафеты)		2
45	20.02.2024	Топографические условные знаки (Скалы, камни)	2	
46	22.02.2024	Топографические условные знаки (Искусственные объекты, дорожная сеть)	2	
47	27.02.2024	Попеременный двухшажный ход (без палок)..		2
48	29.02.2024	Промежуточная аттестация соревнования		2
49	05.03.2024	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	
50	07.03.2024	Составление карты из разрезанных кусочков	2	
51	12.03.2024	Технико-тактическая подготовка. Движение по азимуту. Поиск КП		2
52	14.03.2024	Общефизическая подготовка. Бег на 100,200 м		2
53	19.03.2024	Понятие азимута.	2	
54	21.03.2024	Измерение расстояний на карте и на местности.	2	
55	26.03.2024	Технико-тактическая подготовка. Чтение рельефа на бегу по карте		2

56	28.03.2024	Общефизическая подготовка. Бег 20 мин		2
57	02.04.2024	Нанесение растительности, гидрографии, на черно-белую карту	2	
58	04.04.2024	Нанесение искусственных объектов на черно-белую карту	2	
59	09.04.2024	Технико-тактическая подготовка. Упражнения на выбор тактики/действия в соревнованиях		2
60	11.04.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
61	16.04.2024	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	
62	18.04.2024	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	2	
63	23.04.2024	Общефизическая подготовка. Бег 30 мин		2
64	25.04.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
65	30.04.2024	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	2	
66	02.05.2024	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	2	
67	07.05.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
68	09.05.2024	Специальная физическая подготовка. Развитие чувства времени и расстояния		2
69	14.05.2024	Символьные легенды КП. Искусственные объекты.	2	
70	16.05.2024	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	2	
71	21.05.2024	Общефизическая подготовка. Бег 40 мин		2
72	23.05.2024	Промежуточная аттестация. СФП.		2
Всего: 144 часа			72	72

Группа 2/1, вт,чт.

№	число	Наименование темы	Теория	Практика
			Кол-во часов	Кол-во часов
1	12.09.2023	Вводное занятие. История развития и возникновения спортивного ориентирования	2	
2	14.09.2023	Техника безопасности	2	
3	19.09.2023	Общезначительная подготовка. Прыжковые упражнения. Беговая подготовка		2
4	21.09.2023	Общезначительная подготовка. Спортивные игры.		2
5	26.09.2023	Строение функции организма	2	
6	28.09.2023	Топографические условные знаки	2	
7	03.10.2023	Общезначительная подготовка. Упражнения на гибкость		2
8	05.10.2023	Контрольные упражнения		2
9	10.10.2023	Топография	2	
10	12.10.2023	Символьные легенды КП.	2	
11	17.10.2023	Специальная физическая подготовка. Измерение расстояния шагами. Поиск КП.		2
12	19.10.2023	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		2
13	24.10.2023	Техника безопасности	2	
14	26.10.2023	Характеристика техники лыжных ходов.	2	
15	31.10.2023	Попеременный двухшажный ход (без палок).		2
16	02.11.2023	Основные элементы.		2
17	07.11.2023	Строение функций организма	2	
18	09.11.2023	Топографические условные знаки	2	
19	14.11.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км		2
20	16.11.2023	Промежуточная аттестация соревнования		2
21	21.11.2023	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	
22	23.11.2023	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	
23	28.11.2023	Попеременный двухшажный ход. Переход с хода на ход.		2
24	30.11.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.		2
25	05.12.2023	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	
26	07.12.2023	Правила соревнований спортивного ориентирования	2	

27	12.12.2023	Промежуточная аттестация СФП		2
28	14.12.2023	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе		2
29	19.12.2023	Промежуточная аттестация. Тестирование.	2	
30	21.12.2023	Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	2	
31	26.12.2023	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок).		2
32	28.12.2023	Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.		2
33	09.01.2024	Общефизическая подготовка. Упражнения для брюшного пресса, прыжки.		2
34	11.01.2024	Технико-тактическая подготовка	2	
35	16.01.2024	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	2	
36	18.01.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
37	23.01.2024	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.		2
38	25.01.2024	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	
39	30.01.2024	Технико-тактическая подготовка	2	
40	01.02.2024	Коньковый ход без палок 1 км (держание равновесия).		2
41	06.02.2024	Одновременный двухшажный ход 1 км.		2
42	08.02.2024	Топографические условные знаки	2	
43	13.02.2024	Коньковый ход без палок 1 км (держание равновесия, скольжение).	2	
44	15.02.2024	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		2
45	20.02.2024	Игры на лыжах (эстафеты)		2
46	22.02.2024	Топографические условные знаки (Скалы, камни)	2	
47	27.02.2024	Топографические условные знаки (Искусственные объекты, дорожная сеть)	2	
48	29.02.2024	Попеременный двухшажный ход (без палок)..		2
49	05.03.2024	Промежуточная аттестация соревнования		2
50	07.03.2024	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	
51	12.03.2024	Составление карты из разрезанных кусочков	2	
52	14.03.2024	Технико-тактическая подготовка. Движение по азимуту. Поиск КП		2
53	19.03.2024	Общефизическая подготовка. Бег на 100,200 м		2
54	21.03.2024	Понятие азимута.	2	
55	26.03.2024	Измерение расстояний на карте и на местности.	2	

56	28.03.2024	Технико-тактическая подготовка. Чтение рельефа на бегу по карте		2
57	02.04.2024	Общефизическая подготовка. Бег 20 мин		2
58	04.04.2024	Нанесение растительности, гидрографии, на черно-белую карту	2	
59	09.04.2024	Нанесение искусственных объектов на черно-белую карту	2	
60	11.04.2024	Технико-тактическая подготовка. Упражнения на выбор тактики/действия в соревнованиях		2
61	16.04.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
62	18.04.2024	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	
63	23.04.2024	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	2	
64	25.04.2024	Общефизическая подготовка. Бег 30 мин		2
65	30.04.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
66	02.05.2024	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	2	
67	07.05.2024	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	2	
68	09.05.2024	Контрольные упражнения и соревнования		2
69	14.05.2024	Специальная физическая подготовка. Развитие чувства времени и расстояния		2
70	16.05.2024	Поиск и определение заданных участков карты.	2	
71	21.05.2024	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	2	
72	23.05.2024	Промежуточная аттестация. СФП		2
Всего: 144 часа			72	72

Условия реализации программы

Краткое описание диагностических методик

С развитием спортивного ориентирования в регионах нашей страны, стали применяться новые технологии по проведению соревнований. Появилась программа электронной отметки SportIdent, которая позволяет отслеживать результаты после прохождения каждого контрольного пункта, что дает возможность контролировать действия спортсмена ориентировщика на разных участках дистанции и анализировать ошибки.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Соревнования в очно-заочной школе должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Методическое обеспечение программы

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период (обязательна на всех этапах подготовки);
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Виды занятий, применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачетные занятия

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карта - схемы класса, школы, спортивного зала, участка, прилегающего к району Юнатки;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;

- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Методы обучения в физическом воспитании:

- метод использования слова (объяснения, рассказ);
- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

Методические приёмы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчёт;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, видеofilьмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Требования техники безопасности

I. Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.
3. При проведении занятий в зале и у тренера-преподавателя (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить подготовленность снаряжения.
2. К тренировке допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви.
3. В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
6. Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к спортивному залу.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении обучающимся (спортсменом) травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

V. Требования техники безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для реализации программы из расчета на одну группу занимающихся из 15 человек

№ п/п	Наименование	Количество
1	Комплекты спортивных карт	300 шт.
2	Знаки контрольных пунктов из материи (призмы)	30 шт.
3	Полотнища "старт" и "финиш"	4
4	Система электронной отметки Sportiden(электронные станции);	1 комплект 30 шт
5	Компостеры для контрольных пунктов	30 шт.
6	Разметка для маркировки трасс	на 400 м.
7	Часы судейские	4 шт.
8	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	6 шт.
9	Секундомеры	6 шт.
10	Аптечка	2 шт.
11	Рулетка	2 шт.
Снаряжение для походной деятельности на одну группу (15 чел.)		
12	Палатки, тенты от дождя	5шт
13	Котелки, костровые принадлежности	2 комплекта
Оборудование личное на одну группу (15 чел)		
14	Система электронной отметки (индивидуальные чипы);	15 шт.
15	Компасы спортивные жидкостные с устойчивое стрелкой - moscowcompas	15 шт.
16	Планшеты для крепления карт	15 шт.
17	Лыжи для конькового хода	15 пар
18	Лыжные палки для конькового хода	15 пар
19	Лыжные ботинки для конькового хода	15 пар
20	Скакалки	15 шт.
21	Рюкзаки	15 шт.
22	Спальные мешки	15 шт.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный ориентировщик» предполагается и **предусмотрено использование дистанционных образовательных технологий** с использованием бесплатных Интернет-ресурсов, сайтов, ресурсов средств массовой информации, образовательных и развивающих материалов на печатной основе, электронных образовательных ресурсов:

1. Ярмарка мастеров. - <http://www.livemaster.ru/>
2. Федеральный портал "Российское образование" -<http://www.edu.ru/>
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов -<http://school-collection.edu.ru/>
5. Образовательный портал "Внешкольник" -<http://vneshkolnik.ru/>
6. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании -<http://dop-obrazovanie.com>

Применение электронных образовательных ресурсов обеспечивают **возможность использования сетевой формы обучения.**

Список литературы для педагога

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие / Л. И. Александрова - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук.творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Алешин В.Г. Карта в спортивном ориентировании / В.Г. Алешин — М.: ФиС, 2007
3. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В.М. Алешин, Н.Н. Калиткин — М.:ФиС, 2007
4. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алешин – Воронеж: 2008, - 204 с.:
5. Алешин В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин – Воронеж,2007,-126с
6. Близневская В.С. Тренировка лыжников – ориентировщиков летом: Монография / В.С. Близневская - Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001, 189 с.
7. Близневский А.Ю. Становление нормативно – правовой управленческой структуры физической культуры в Российской Федерации и Красноярском крае: монография / А.Ю. Близневский – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012 -256с
8. Воронов Ю.С., Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов— Смоленск, СГИФК, 1995.
9. Воронов Ю.С, Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов — М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2001.
10. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. / С.Б. Елаховский — М.: ФиС, 1980
11. Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов – М.: Советский спорт, 2005
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
13. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие) / А.Л. Новиков –М., ЦДЮТиК, 2002, 72с, илл
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов – ориентировщика / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин - М.: ФиС, 1978.
15. Чешихина В.В. Современная система подготовка в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина - М.: Советский спорт, 2006 – 232с
16. Чешихина В.В. Физическая подготовка спортсменов ориентировщиков: учебн. пособ.7 / В.В. Чешихина - М, 1996.- 87с.
17. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования / С.В. Фалевский – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.

Список литературы для учащегося

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова – Новокузнецк, ИПК, 2001, - 70с
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
3. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.Л. Моргунова — М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко - М.: ЦДЮТур, 1997.
56. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Чешихина В.В. Физическая подготовка спортсменов ориентировщиков: учебн. пособ.7 / В.В. Чешихина. - М, 1996.- 87с.
3. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования / Ф.С. Уховский — М.: 2008.
4. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования / С.В. Фалевский – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.

Приложение 1.

Рекомендуемые контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Скоростные качества	Бег на 30 м	Не более 6,2 с	Не более 6,0 с	Не более 6,4	Не более 6,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 110 см	Не менее 120 см	Не менее 100	Не менее 110
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	Не менее 9 раз

Приложение 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе модуль –1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши		девушки	
		Начало года обуч.	Конец года обуч.	Начало года обуч.	Конец года обуч.
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более)	10,1с	9,8с	11,2с	10,9с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее)	160	170	150	155
Выносливость	Бег 800 м(не более)			4,00	3,45
	Бег 1000 м(не более)	4.20	4.00		
	Кросс 3000 м (не более)	13.10		15.10	14.20
	или лыжная гонка 5 км(не более)	29.20		33.00	30.20
	или велокросс 10км (не более)	29.00		30.00	28.00
	Кросс 5000 м (не более)		20.50		
	или лыжная гонка 10 км(не более)		46.15		
Спортивный разряд		2	1	2	1

**План воспитательной работы с обучающимися
по программе «Юный ориентировщик»
МБУ ДО г. Иркутска ДЮЦ «Илья Муромец» на 2023-2024 учебный год.**

Цель: создание оптимальных условий для формирования творческой конкурентоспособной личности, готовой к жизненному самоопределению и саморазвитию

Задачи:

1. Воспитать любовь к своей семье, центру, городу, Родине ее истории, культуре, традициям.
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого, настоящего и будущего, и своей роли в нем.
3. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
4. Формировать у обучающихся раннюю профессиональную ориентацию.

План – сетка мероприятий по воспитательной работе на 2023-2024 учебный год

№	мероприятие	сроки
I. Проведение инструктажей, тематических бесед, лекций		
1.1	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	сентябрь, 2023 г.
1.2	Тематический инструктаж: правила поведения в спортивном зале до и после занятий, правила поведения в раздевалке.	сентябрь, 2023 г.
1.3	Тематические беседы в рамках «Дней безопасности юных пешеходов»	сентябрь, 2023г
1.4	Тематические беседы «Традиционные семейные ценности – основа крепкой семьи» к праздничным мероприятиям, посвященным «Дню отца», «Дню матери».	октябрь, ноябрь 2023г
1.5	Вводный инструктаж (ИОТ -006-2020) для учащихся в учебном кабинете.	январь, 2024 г.
1.6	Уроки мужества и тематические беседы «Что значит быть патриотом?», акции ко «Дню защитника Отечества».	февраль, 2024г
1.7	Тематические беседы, лекции про уважительное отношение к старшему поколению, в рамках «Недели пожилого человека»	март, 2024г
1.8	Мероприятия, беседы ко «Дню здоровья»	апрель, 2024г
1.9	Акции «Мы помним», тематические беседы «Мы гордимся», встречи с ветеранами в рамках мероприятий к празднованию «Дню победы»	май, 2024г
1.10	Тематические беседы «Безопасные каникулы» в рамках мероприятий к «Единому дню безопасности юных пешеходов»	май, июнь, 2024г
II. Проведение праздников, мероприятий, мастер-классов, выездов, экскурсий с обучающимися		
2.1	Праздники народного календаря «Капустки»	сентябрь, 2023г
2.2	Праздники народного календаря «Покровские вечерки»	октябрь, 2023г
2.3	Международный праздник «День Отца»	октябрь, 2023г
2.4	Праздники народного календаря «Кузьминки»	ноябрь, 2023г
2.5	Международный праздник «День Матери»	ноябрь, 2023г
2.6	Праздники народного календаря «Николки»	декабрь, 2023г
2.7	Новогодняя Ёлка – праздничные представления	декабрь, 2023г
2.8	Праздники народного календаря «Рождество и колядки»	январь, 2024г

2.9	Праздник, посвященный Илье Муромцу «Богатырская застава»	февраль, 2024г
2.10	Международный женский день «8 марта»	март, 2024г
2.11	Праздники народного календаря «Масленица» - «Жаворонки»	март, 2024г
2.12	Праздники народного календаря «Пасха»	апрель, 2024г
2.13	9 мая –«День Победы»	май, 2024г
2.14	Итоговый отчетный концерт ДЮЦ «Илья Муромец»	май, 2024г
2.15	Итоговый «Княжий пир» ДЮЦ «Илья Муромец»	май-июнь, 2024г
2.16	Международный «День защиты детей»	июнь, 2024г
2.17	День города «Иркутск – любимый город»	июнь, 2024г
III. Участие в разноуровневых конкурсах, фестивалях, выставках, НПК с обучающимися		
3.1	Всероссийский соревнования по спортивному ориентированию «Тихий океан 2023»	Октябрь 2023г
3.2	Первенство России и всероссийские соревнования по спортивному ориентированию	Декабрь 2023г
3.3	Чемпионат и первенство Иркутской области по спортивному ориентированию «Иркутский ориентир»	Февраль, 2024г
3.4	Кубок г. Иркутска по спортивному ориентированию в помещениях «Спортивный лабиринт»	Март, 2024г
3.5	Всероссийский фестиваль юных ориентировщиков «Подснежник»	Апрель, 2024г
3.6	Городские соревнования «Русская лапта»	Май, 2024г
3.7	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Семейный ориентир»	Июнь, 2024г
IV. Проведение профориентационной работы с обучающимися		
4.1	День открытых дверей «Наум наставь нас на ум!»	сентябрь, 2023г
4.2	Беседа, посвященная международному дню учителя	октябрь, 2023г
4.3	Всемирный день домашних животных « Наши друзья!»	ноябрь, 2023г
4.4	Беседы с обучающимися «День героических профессий»	февраль, май 2024г
4.5.	«Литературный пикник» - совместные чтения детей и родителей любимых стихов в рамках празднования «Дня защиты детей».	июнь, 2024г
V. Работа с родителями, законными представителями (родительские собрания, консультативная работа, мероприятия)		
5.1	Консультативные беседы с родителями по заполнению заявок в навигаторе. Создание и рассылка памяток в помощь родителям обучающихся.	Август-сентябрь 2023г
5.2	Родительское собрание: знакомство, организация личных дел обучающихся, организация и выбор родительского комитета.	Август-сентябрь 2023г
5.3	Проведение промежуточной аттестации – зачетные практические работы	Декабрь, 2023г
5.4	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Семейный ориентир»	Июнь, 2024г

