

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

календарно-тематическое планирование

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. МАРШРУТ К УСПЕХУ»

I год обучения

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Кол-во часов	Примечание
	Планируемая	Фактическая			
1			Введение	2	
2			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2	
3			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2	
4			Снаряжение		
5			Снаряжение		
6			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	
7			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	
8			Техника спортивного ориентирования	2	
9			Техника спортивного ориентирования	2	
10			Техника спортивного ориентирования	2	
11			Техника спортивного ориентирования	2	
12			Техника спортивного ориентирования	2	
13			Техника спортивного ориентирования	2	
14			Техника спортивного ориентирования	2	
15			Техника спортивного ориентирования	2	
16			Техника спортивного ориентирования	2	
17			Техника спортивного ориентирования	2	
18			Правила дорожного движения пешехода	2	
19			Техника городского ориентирования	2	
20			Техника городского ориентирования	2	
21			Техника городского ориентирования	2	
22			Техника городского ориентирования	2	
23			Тактика прохождения дистанции	2	
24			Тактика прохождения дистанции	2	
25			Тактика прохождения дистанции	2	
26			Тактика прохождения дистанции	2	
27			Основные положения правил по спортивному ориентированию	2	
28			Основные положения правил по спортивному ориентированию	2	
29			Основы туристской подготовки	2	
30			Основы туристской подготовки	2	
31			Основы туристской подготовки	2	
32			Основы туристской подготовки	2	
33			Общая физическая подготовка	2	
34			Общая физическая подготовка	2	
35			Общая физическая подготовка	2	
36			Общая физическая подготовка	2	

[illegible]

79			Контрольные соревнования по городскому ориентированию	2	
80			Контрольные соревнования по городскому ориентированию	2	
81			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
82			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
83			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
84			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
85			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
86			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
87			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
88			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
89			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
90			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
91			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
92			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
93			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
94			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
95			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
96			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
97			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
98			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
99			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
100			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2	
101			Учебно-массовые мероприятия	2	
102			Учебно-массовые мероприятия	2	
103			Учебно-массовые мероприятия	2	
104			Учебно-массовые мероприятия	2	
105			Учебно-массовые мероприятия	2	
106			Учебно-массовые мероприятия	2	
107			Учебно-массовые мероприятия	2	
108			Итоговое занятие	2	
			ВСЕГО	216	