СОГЛАСОВАН
Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Д.В.Кузьмина
28.08.2021 г.

РАССМОТРЕН и ПРИНЯТ
Педагогическим Советом ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2021 г. № 11)

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 г. № 178-Д
Директор _____ Е.И.Зимина

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Календарно-тематический план рабочей программы «**Спортивное ориентирование**»

Педагог дополнительного образования Белов Виктор Григорьевич (подпись)

Группа 1.1

№	Дата		Время	Форма занятия		Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректир программы
	месяц	число		теория	практика	час				
1	9	15	15.10 - 15.55	1		1	(ТП)Инструктаж по технике безопасности.	класс	опрос	
2	9	18	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
3	9	22	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) История развития вида спорта.	класс	опрос	
4	9	25	09.00-11.35		3	3	Медосмотр.	врач	справка	
5	9	29	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
6	10	2	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
7	10	6	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
8	10	9	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
9	10	13	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
10	10	16	09.00-11.35		3	3	(ТТП) Техника СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
11	10	20	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
12	10	23	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
13	10	27	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
14	10	30	09.00-11.35		3	3	(ТТП) Техника СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
15	11	3	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	опрос	
16	11	10	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Техника СО. Учебная дистанция.	класс	результат	
17	11	13	09.00-11.35		3	3	(ТП) Компас и виды компасов.	класс	опрос	
18	11	17	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Техника СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
19	11	20	09.00-11.35		3	3	(ТП) Понятие о гигиене.	класс	опрос	
20	11	24	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Понятие о технике и тактике СО.	класс	опрос	

21	11	27	09.00-11.35		3	3	(ТП) Снаряжение зимой.	класс	опрос	
22	12	1	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
23	12	4	09.00-11.35		3	3	(ТП) Двигательный аппарат человека.	класс	опрос	
24	12	8	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
25	12	11	09.00-11.35		3	3	(ТП) Правила соревнований.	класс	опрос	
26	12	15	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
27	12	18	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Средства ОФП.	класс	опрос	
28	12	22	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
29	12	25	09.00-11.35		3	3	(СФП) Средства СФП.	класс	опрос	
30	12	29	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
31	1	12	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Условные знаки	класс	тесты	
32	1	15	09.00-11.35		3	3	(ТП) Условные знаки	класс	тесты	
33	1	19	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
34	1	22	09.00-11.35		3	3	(СКН) Соревнования.	выезд	результат	
35	1	26	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
36	1	29	09.00-11.35		3	3	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	тесты	
37	1	2	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
38	1	5	09.00-11.35		3	3	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	тесты	
39	2	9	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Тактика СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
40	2	12	09.00-11.35		3	3	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	тесты	
41	2	16	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
42	2	26	09.00-11.35		3	3	(ТП) Понимание карты. Условные знаки.	класс	тесты	
43	3	2	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
44	3	5	09.00-11.35		3	3	(СФП) Правила СО на лыжах.	класс	опрос	
45	3	9	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
46	3	12	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
47	3	16	15.10 - 15.55	1		1	(СКН) Соревнования.	выезд	результат	
48	3	19	09.00-11.35		3	3	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
49	3	23	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Тактика СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
50	3	26	09.00-11.35		3	3	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
51	3	30	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Техника лыжных ходов.	парк	результат	
52	4	2	09.00-11.35		3	3	(СФП) Контроль направления и расстояния.	спортзал	результат	
53	4	6	09.00-11.35	1		1	(ТУР) Туристический поход выходного дня.	выезд	результат	
54	4	9	09.00-11.35		3	3	(СФП) Контроль направления и расстояния.	спортзал	результат	
55	4	13	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	

56	4	16	09.00-11.35		3	3	(СФП) Контроль направления и расстояния.	спортзал	результат	
57	4	20	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Тактика СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
58	4	23	09.00-11.35		3	3	(СКН) Приём контрольных нормативов.	спортзал	результат	
59	4	27	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
60	5	4	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Понятие о технике и тактике СО.	класс	опрос	
61	5	11	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Тактика СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
62	5	14	09.00-11.35		3	3	(СКН) Соревнования.	выезд	результат	
63	5	18	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
64	5	21	09.00-11.35		3	3	(ТТП) Понятие о технике и тактике СО.	класс	опрос	
65	5	25	15.10 - 15.55	1		1	(ТП) Правила соревнований по сп. ориентированию.	класс	опрос	
66	5	28	09.00-11.35		3	3	(ТУР) Туристический поход выходного дня.	выезд	результат	
67	6	1	15.10 - 15.55	1		1	(СФП) Контроль направления и расстояния.	спортзал	результат	
68	6	4	09.00-11.35		3	3	(ТУР) Краеведение - г. Санкт-Петербург.	выезд	опрос	
69	6	8	15.10 - 15.55	1		1	(ОФП) Комплекс упражнений ОФП.	спортзал	результат	
70	6	11	09.00-11.35		3	3	(ТТП) Тактика СО. Учебная дистанция.	выезд	результат	
71	6	15	15.10 - 15.55	1		1	(ТТП) Понятие о технике и тактике СО.	класс	опрос	
72	6	18	09.00-11.35	1	2	3	(ТУР) Краеведение - г. Санкт-Петербург.			
73	6	22	15.10 - 15.55	1		1	(ТУР) Краеведение - г. Санкт-Петербург.			
74	6	25	09.00-11.35		3	3	(СКН) Соревнования.	выезд	подведение итогов	
			итого	40	104	144				