

Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....

Содержание курса внеурочной деятельности.....

Тематическое планирование.....

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

1. Результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»

В результате изучения данного курса у Обучающегося/выпускника (в первом, втором, третьем, четвёртом классах) будут сформированы результаты:

Личностные

у обучающегося будут сформированы умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные:

у обучающегося будут сформированы умения :

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности

**Познавательные универсальные учебные действия
у обучающегося будут сформированы умения:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;*
- умения организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью*
- умения находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

Коммуникативные

у обучающегося будут сформированы умения:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Чтение. Работа с текстом

у обучающегося будут сформированы умения:

-Использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

-Сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся при получении начального общего образования

Обучающийся получит возможность для формирования:

– умения грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. История развития вида спорта.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
3. Врачебный контроль в спорте.
4. Снаряжение ориентировщика.
5. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.
6. Выбор пути (дистанции 1-3 ступени).
7. Основные положения правил соревнований.
8. Строение компаса, виды компасов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
4. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).
2. Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.
3. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
4. Съёмка местности пришкольного участка.
5. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.
6. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
8. Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух-трех хорошо заметных ориентира в цепочке).
9. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

ТЕХНИКА БЕГА

1. Специальные беговые упражнения.
2. Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки. Занятия: в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.
2. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

1. Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью.
2. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени.

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Клубные дни - 1 раз в четверть.

Формы организации:

1. ПОХОДЫ-СБОРЫ

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь - август) 2 смены по 15 дней

2. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.

2. Подвижные игры и эстафеты.

3. Аудиторные занятия(теория)

4. Практические занятия

5. беседа,

6. Соревнования

практические спортивные упражнения

Виды деятельности:

- задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения;
- формулировать правила безопасного поведения, проводить самопроверку. извлекать из дополнительной литературы и Интернета информацию ;
- участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила ;
- отбирать упражнения/игры в соответствии с задачей занятия;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ориентироваться на местности по карте ; пользоваться ,компасом, азимутом ;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения;
- осознанно соблюдать правила рационального питания и личной гигиены;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

2класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Состояние и развитие ориентирования в России.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи.
3. Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.
4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.
5. Выбор пути на дистанциях 4-6 ступеней.
6. Основные положения правил соревнований (повторение), углубленное изучение правил соревнований.
7. Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия.
8. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).
4. Прыжковые упражнения.
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости.

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.
2. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей.
4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.
6. Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).
7. Пробежание коротких азимутных отрезков. Пробежание длинных азимутных отрезков.

8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий.

ТЕХНИКА БЕГА

1. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук.

2. Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами

2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, выбор привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.

2. Работа с соперником.

3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.

Понятие о спортивной мотивации.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные ТУ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

1. Тренировочные дистанции 1-3 ступеней. Пробегание с соревновательной скоростью. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней.

Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ- 16 ЧАСОВ Клубные дни - 1 раз в четверть.

ПОХОДЫ-СБОРЫ

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь - август) 2 смены по 15-20 дней.

Зкласс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Результаты выступлений юношеских и юниорских сборных команд России на международной арене.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.
3. Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.
4. Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования и ее создание.
5. Системы отметки, их особенности и разновидности.
6. Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту.
7. Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при контроле расстояния.
8. Анализ спортивных результатов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ,ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.
4. Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).
3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).
4. Прыжковые упражнения «в гору».
5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
6. Специальные упражнения для развития координации движений.
7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).
8. Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Понимание карты: все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнования.
2. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.
4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.

6. Ориентирование от ориентира к ориентиру, 5-7 ориентиров в цепочке (повторение).
7. Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту.
8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.

9. Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.

ТЕХНИКА БЕГА

1. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.
2. Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.
3. Техника скоростного прохождения спусков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6-й ступени, обоснование выбора привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, в условиях лимита времени, УТ на выбор пути.

2. Работа с соперником на дистанции.
3. Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.
4. Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.
2. Понятие о спортивной мотивации (повторение). Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.
3. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

1. Дистанции 4-6 уровней с разными задачами и разной направленности.
2. Использование разных типов местности.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА -

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - Клубные дни - 1 раз в четверть.

ПОХОДЫ-СБОРЫ

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь - август) 2 смены по 15-20дней

4класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.

2. Восстановительные средства и мероприятия.

3. Анализ соревновательной деятельности.

4. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

5. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.

2. Подвижные игры и эстафеты.

3. Туристские походы.

4. Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).

2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощением собственным телом, бег «в гору»).

3. Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 1 кг).

4. Прыжковые упражнения «в гору».

5. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).

6. Специальные упражнения для развития координации движений.

7. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

8. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Определения индивидуального АнП.

Работа на уровне АнП (не более 15% от общего объема).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.
2. Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.

ТЕХНИКА БЕГА

Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса. Изучение техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

1. Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.
3. Техника скоростного прохождения спусков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор пути, его «место», техника выбора пути.
2. Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование настроенной формулы.
2. Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

- а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;
- б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Тренировочные дистанции на разных типах местности.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Планирование и постановка дистанций 1-6 ступеней. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ -

Клубные дни - 1 раз в четверть. Участие в итоговых вечерах. КВН и развлекательные мероприятия в режиме сборов-походов. Экскурсии.

ПОХОДЫ-СБОРЫ

Осенние каникулы (ноябрь) 7-10 дней.

Зимние каникулы (январь) 10-12 дней.

Весенние каникулы (март) 7-10 дней.

Летние каникулы (июнь - август) 2 смены по 20-30 дней.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема раздела/занятий	Кол-во часов в МАОУ «СОШ № 153»	Кол-во часов в спорт. школе	Итого
1	Теоретическая подготовка	2	6	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1		
	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.	1		
2	Физическая подготовка	18	50	
	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.	9		
	Подвижные игры и эстафеты.	9		
3	Техника ориентирования	20	20	
	Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).	3		
	Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.	2		
	Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.	2		
	Съемка местности пришкольного участка.	2		
	Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.	2		
	Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.	2		
	Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	3		
	Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух-трех хорошо заметных ориентира в цепочке).	2		

	Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.	2		
4	Техника бега	5	5	
	Специальные беговые упражнения.	3		
	Ускорения.	2		
5	Техника лыжных ходов	3	7	
	Техника передвижения на лыжах классическими ходами	3		
6	Тактическая подготовка	2	2	
7	Психологическая подготовка	2	2	
	Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.	2		
8	Интеллектуальная подготовка	5	9	
9	Тренировочные дистанции	3	13	
	Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью	2		
	Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени	1		
10	Участие в соревнованиях	2	18	
11	Инструкторская и судейская практика	1	5	
	Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени.	1		
12	Культурно-массовые мероприятия	3	13	
Итого		66	150	

2класс

№	Тема занятий	Кол-во часов в МАОУ «СОШ № 153»	Кол-во часов в спорт. школе	Итого
1	Теоретическая подготовка	3	7	10
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи	1		
	Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования	1		

	Выбор пути на дистанциях 4-6 ступеней	1		
2	Физическая подготовка	10	90	100
	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой	5		
	Подвижные игры и эстафеты	5		
3	Техника ориентирования	5	65	70
	Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.	1		
	Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).	1		
	Компас, работа с компасами разных моделей.	1		
	Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное	1		
	Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков	1		
4	Техника бега	3	15	18
	Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук.	2		
	Ускорения.	1		
5	Техника лыжных ходов	2	16	18
	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами	2		
6	Тактическая подготовка	2	4	6
	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6 ступени, выбор привязки. Занятия в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.	1		
	Работа с соперником	1		
7	Психологическая подготовка	2	4	6
	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.	1		
	Понятие о спортивной мотивации.	1		
8	Интеллектуальная подготовка	2	18	20
9	Тренировочные дистанции	2	22	24

	Тренировочные дистанции 1-3 ступеней. Пробегание с соревновательной скоростью. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени	2		
10	Участие в соревнованиях	1	27	28
11	Инструкторская и судейская практика	1	7	8
12	Культурно-массовые мероприятия	1	15	16
Итого		34	290	324

Зкласс

№	Тема занятий	Кол-во часов в МАОУ «СОШ № 153»	Кол-во часов в спорт. школе	Итого
1	Теоретическая подготовка	3	7	10
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.	1		
	Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.	1		
	Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение). Основные ошибки при передвижении по азимуту.	1		
2	Физическая подготовка	10	90	100
	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.	5		
	Подвижные игры и эстафеты.	5		
3	Техника ориентирования	5	65	70
	Понимание карты: все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнования.	1		
	Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).	1		

	Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).	1		
	Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.	1		
	Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту	1		
4	Техника бега	3	15	18
	Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.	2		
	Ускорения	1		
5	Техника лыжных ходов	2	16	18
	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.	1		
	Техника скоростного прохождения спусков	1		
6	Тактическая подготовка	2	4	6
	Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости на дистанциях 6-й ступени, обоснование выбора привязки. Работа с соперником на дистанции.	1		
	Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности. Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.	1		
7	Психологическая подготовка	2	4	6
	Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции. Понятие о спортивной мотивации (повторение). Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.	1		

	Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.	1		
8	Интеллектуальная подготовка	2	18	20
9	Тренировочные дистанции	2	22	24
	Дистанции 4-6 уровней с разными задачами и разной направленности.	1		
	Использование разных типов местности	1		
10	Участие в соревнованиях	1	27	28
11	Инструкторская и судейская практика	1	7	8
12	Культурно-массовые мероприятия	1	15	16
Итого		34	290	324

4класс

№	Тема занятий	Кол-во часов в МАОУ «СОШ № 153»	Кол-во часов в спорт. школе	Итого
1	Теоретическая подготовка	3	17	20
	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании. Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.	1		
	Результаты выступлений сборных команд России на международной арене. Восстановительные средства и мероприятия.	1		
	Анализ соревновательной деятельности	1		
2	Физическая подготовка	10	110	120
	Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.	5		
	Подвижные игры и эстафеты.	5		

3	Техника ориентирования	5	87	92
	Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.	3		
	Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск новых вариантов.	2		
4	Техника бега	3	13	16
5	Техника лыжных ходов	2	14	16
	Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами. Основы конькового хода (повторение). Изучение техники разновидностей конькового хода.	1		
	Техника скоростного прохождения спусков.	1		
6	Тактическая подготовка	2	6	8
	Выбор пути, его «место», техника выбора пути.	1		
	Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.	1		
7	Психологическая подготовка	2	6	8
	Совершенствование настроечной формулы.	1		
	Выбор оптимального психического состояния, поиск и апробация путей его поддержания	1		
8	Интеллектуальная подготовка	2	30	32
9	Тренировочные дистанции	2	34	36
10	Участие в соревнованиях	1	39	40
11	Инструкторская и судейская практика	1	11	12
12	Культурно-массовые мероприятия	1	31	32

Итого	34	398	432
--------------	-----------	------------	------------