

Физкультурно – спортивное и оздоровительное направление
Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоения программы курса внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Система отслеживания и оценки результатов обучения представлена общим мониторингом учебно – воспитательной работы методического объединения педагогов дополнительного образования МОУ СОШ№ 153, картой личностного роста ребёнка, листом отслеживания и оценивания результатов. Подведение итогов работы за год проводится в виде участия в соревнованиях различного уровня организации

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития вида спорта.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Врачебный контроль в спорте.

Снаряжение ориентировщика.

Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.

Выбор пути (дистанции 1-3 ступени).

Основные положения правил соревнований.

Строение компаса, виды компасов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Подвижные игры и эстафеты.

Туристские походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).

Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение на тренировочных дистанциях.

Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.

Съемка местности пришкольного участка.

Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.

Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Ориентирование от ориентиров к ориентиру (не более двух-трех хорошо заметных ориентира в цепочке).

Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

ТЕХНИКА БЕГА

Специальные беговые упражнения.

Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

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

Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.

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 триместр.

6 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Состояние и развитие ориентирования в России.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи.

Предупреждение травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Значение разминки, способы проведения.

Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования.

Выбор пути на дистанциях 4-6 ступеней.

Основные положения правил соревнований (повторение), углубленное изучение правил соревнований.

Способы контроля направления, их характеристика, основные отличия.

Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

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

Подвижные игры и эстафеты.

Туристские походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).

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

Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).

Прыжковые упражнения.

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

Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

Упражнения для развития скоростной выносливости.

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ -

Понимание карты: условные знаки (повторение). Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные ориентиры).

Компас, работа с компасами разных моделей.

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.

Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).

Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.

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

ТЕХНИКА БЕГА -

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

Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ -

Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Работа с соперником.

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.

7 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Результаты выступлений юношеских и юниорских сборных команд России на международной арене.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (повторение), способы оказания первой медицинской помощи (повторение). Методика поиска потерявшегося спортсмена.

Основы теории и методики спортивной тренировки. Гигиена питания.

Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования (повторение), индивидуальная система ориентирования и ее создание.

Системы отметки, их особенности и разновидности.

Способы контроля направления. Их характеристика, основные отличия (повторение).

Основные ошибки при передвижении по азимуту.

Способы контроля расстояния, их характеристика, основные отличия (повторение).

Основные ошибки при контроле расстояния.

Анализ спортивных результатов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.

Подвижные игры и эстафеты.

Туристские походы.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).

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

Упражнения для развития силы (круговая тренировка, применение отягощений до 0,5 кг).

Прыжковые упражнения «в гору».

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

Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

Упражнения для развития скоростной выносливости (ускорения).

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ Понимание карты: все категории условных знаков.

Чтение пиктограмм в условиях соревнования.

Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).

Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.

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.

Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.

Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.

ТЕХНИКА БЕГА-Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук, правильное положение корпуса.

Ускорения.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ -

Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.

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

Техника скоростного прохождения спусков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 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.

Работа с соперником на дистанции.

Выбор скорости передвижения на дистанциях 3-6 ступеней сложности.

Деление выбранного пути на этапы, постановка задачи на каждый этап.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.

Понятие о спортивной мотивации (повторение). Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции.

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 - Дистанции 4-6 уровней с разными задачами и разной направленности.

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

8 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Результаты выступлений сборных команд России на международной арене.

Восстановительные средства и мероприятия.

Анализ соревновательной деятельности.

Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Врачебный контроль и самоконтроль в спорте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

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

Подвижные игры и эстафеты.

Туристские походы.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Прыжковые упражнения «в гору».

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

Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

Упражнения для развития скоростной выносливости: повторные и интервальные тренировки.

Определения индивидуального АнП.

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

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.

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 - Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.

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

Техника скоростного прохождения спусков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Выбор пути, его «место», техника выбора пути.

Совершенствование техники выбора пути в условиях лимита времени.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-

Совершенствование настроечной формулы.

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.

9 класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Анализ результатов прошедшего сезона.

Роль интеллектуальных возможностей спортсмена в достижении высоких спортивных результатов в ориентировании.

Психология спортивной деятельности.

Средства восстановления спортивной работоспособности.

Законы развития физических качеств.

Планирование тренировочного процесса.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Подвижные игры и эстафеты.

Туристские походы.

Участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).

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

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

Прыжковые упражнения «в гору».

Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий). Специальные упражнения для развития координации движений.

6. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

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

8. Определения индивидуального АнП.

Работа на уровне АнП (не более 20% от общего объема)

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ Совершенствование всех элементов техники ориентирования: на реальной местности, на созданной модели, в соревновательных условиях.

Дальнейшее совершенствование индивидуальной системы ориентирования, поиск и апробация новых вариантов.

ТЕХНИКА БЕГА

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

2. Совершенствование техники бега по разному грунту, в подъем, со спуска.

ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах классическими ходами.

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

Техника скоростного прохождения спусков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отработка тактических приемов на соревнованиях разного ранга.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА -

Совершенствование методов регуляции психических состояний спортсмена на дистанции.

Поиск новых методик.

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. С целью ознакомления возможно участие в соревнованиях по более старшей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА Планирование и постановка дистанций. Работа в качестве начальника дистанций, зам. главного секретаря.

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

Освоение компьютерных программ для судейства соревнований.

КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема занятий	Кол-во	Универсальные учебные действия
1	Теоретическая подготовка	2	Р (целеполагание) П (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, умение структурировать знания; смысловое чтение; извлечение необходимой информации; определение основной и второстепенной информации; умение
2	Физическая подготовка	3	
3	Техника ориентирования	2	
4	Техника бега	2	
5	Техника лыжных ходов	2	
6	Тактическая подготовка	2	
7	Психологическая подготовка	2	
8	Интеллектуальная подготовка	2	
9	Тренировочные дистанции	2	
10	Участие в соревнованиях	2	
11	Инструкторская и судейская	2	

12	Культурно-массовые мероприятия	2	адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; умение составлять тексты; анализ объектов, синтез, выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений; выдвижение гипотез и их обоснование) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания)
Итого		35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Тема занятий	Кол-во	Универсальные учебные действия
1.	Теоретическая подготовка	2	Р (целеполагание) П (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации;
2.	Физическая подготовка	3	и выделение необходимой информации;
3.	Техника ориентирования	2	применение методов информационного
4.	Техника бега	2	поиска, умение структурировать знания;
5.	Техника лыжных ходов	2	смысловое чтение; извлечение необходимой
6.	Тактическая подготовка	2	информации; определение основной и
7.	Психологическая подготовка	2	второстепенной информации; умение
8.	Интеллектуальная подготовка	2	адекватно, подробно, сжато, выборочно
9.	Тренировочные дистанции	2	передавать содержание текста; умение
10.	Участие в соревнованиях	2	составлять тексты; анализ объектов, синтез,
11.	Инструкторская и судейская	2	выбор оснований и критериев для сравнения,
12.	Культурно-массовые мероприятия	2	сериации, классификации объектов; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений; выдвижение гипотез и их обоснование) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания)
Итого		35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема занятий	Кол-во	Универсальные учебные действия
1.	Теоретическая подготовка	2	Р (целеполагание) П (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск

2.	Физическая подготовка	3	и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, умение структурировать знания; смысловое чтение; извлечение необходимой информации; определение основной и второстепенной информации; умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; умение составлять тексты; анализ объектов, синтез, выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений; выдвижение гипотез и их обоснование) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания)
3.	Техника ориентирования	2	
4.	Техника бега	2	
5.	Техника лыжных ходов	2	
6.	Тактическая подготовка	2	
7.	Психологическая подготовка	2	
8.	Интеллектуальная подготовка	2	
9.	Тренировочные дистанции	2	
10.	Участие в соревнованиях	2	
11.	Инструкторская и судейская	2	
12.	Культурно-массовые мероприятия	2	
Итого		35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема занятий	Кол-во	Универсальные учебные действия
1.	Теоретическая подготовка	2	Р (целеполагание) П (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск
2.	Физическая подготовка	3	и выделение необходимой информации;
3.	Техника ориентирования	2	применение методов информационного
4.	Техника бега	2	поиска, умение структурировать знания;
5.	Техника лыжных ходов	2	смысловое чтение; извлечение необходимой
6.	Тактическая подготовка	2	информации; определение основной и
7.	Психологическая подготовка	2	второстепенной информации; умение
8.	Интеллектуальная подготовка	2	адекватно, подробно, сжато, выборочно
9.	Тренировочные дистанции	2	передавать содержание текста; умение
10.	Участие в соревнованиях	2	составлять тексты; анализ объектов, синтез,
11.	Инструкторская и судейская	2	выбор оснований и критериев для сравнения,
12.	Культурно-массовые мероприятия	2	сериации, классификации объектов; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений; выдвижение гипотез и их обоснование) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания)
Итого		35	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Тема занятий	Кол-во	Универсальные учебные действия
1.	Теоретическая подготовка	2	Р (целеполагание) П (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, умение структурировать знания; смысловое чтение; извлечение необходимой информации; определение основной и второстепенной информации; умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; умение составлять тексты; анализ объектов, синтез, выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов; установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений; выдвижение гипотез и их обоснование)
2.	Физическая подготовка	3	
3.	Техника ориентирования	2	
4.	Техника бега	2	
5.	Техника лыжных ходов	2	
6.	Тактическая подготовка	2	
7.	Психологическая подготовка	2	
8.	Интеллектуальная подготовка	2	
9.	Тренировочные дистанции	2	
10.	Участие в соревнованиях	2	
11.	Инструкторская и судейская	2	
12.	Культурно-массовые мероприятия	2	К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания) К (планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками) Л (действие нравственно-этического оценивания)
Итого		35	