**Календарно-тематическое планирование (спортивное ориентирование 2 часа в неделю) 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № п/п | Тема, раздел программы | Содержание работы | Необходимое время  (часы) | Дата проведения |
| сентябрь | 1. | Тема 1.  Общая подготовка | *Теория/*Организационное занятие.  Ориентирование на местности. Знакомство со спортивным ориентированием и видами соревнований.  *Практика/*Прогулка в лес. | 1  1 |  |
| 2. | Тема 1.  Техника безопасности. | *Теория/*Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. *Практика/*Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся участников на местности. | 1  1 |  |
| 3. | Тема 1.  История развития ориентирования. | Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования по спортивному ориентированию.  *Практика/*Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). | 2 |  |
| 4. | Тема 1.  Снаряжение ориентировщика | Одежда, обувь, инвентарь. Компас, его устройство. Карта, карточки для отметки, электронные средства отметки, планшет. Правила эксплуатации и хранения. Устройство, выбор и подготовка снаряжения. | 2 |  |
| октябрь | 5. | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | *Теория*/Значение всесторонней физической подготовки. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основные средства физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.  *Практика/* Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. | 1  1 |  |
| 6. | Тема 2.  Тотографическая подготовка | *Теория*/Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Оформление спортивных карт.  *Практика/* Условные знаки топографических и спортивных карт. | 1  1 |  |
| 7. | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/*  Основополагающие технические приемы при поисках контрольных пунктов (КП). Ориентирование карты.  *Практика/* Спортивный компас. Приемы пользования компасом. | 1  1 |  |
| 8. | Тема 1.  Краеведение. Охрана памятников культуры. | Музеи и экскурсионные объекты города и области. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.  *Рекомендовано:* Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Встреча с ветеранами войны. Охрана памятников | 2 |  |
| ноябрь | 9. | Тема 6.  Гигиена спортсмена. Медико-санитарная подготовка  Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка | *Теория/*Гигиена физических упражнений. Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиена тела, одежды и обуви.  *Практика/*Упражнения для развития координации движений. | 1  1 |  |
| 10. | Тема 10.  Участие в соревнованиях | *Теория /*  Положение о соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях.  *Практика/*участие в районных соревнованиях по ориентированию | 1  1 |  |
| 11. | Тема 2.  Тотографическая подготовка | *Теория/*Условные знаки (УЗ) спортивных карт. Масштабные (линейные, площадные), внемасштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет.  *Практика/* Азимут. Ориентирование карты на месте, в движении и при изменении направления движения. Составление плана класса, комнаты, школьного участка. | 1  1 |  |
| 12. | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*  Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Использования своих физических и технических навыков в ориентировании при выборе пути движения.  *Практика/* Тактические действия на соревнованиях. Тактические действия перед стартом: сбор информации, подготовка к старту. | 1  1 |  |
| декабрь | 13. | Тема8. Основы туристской подготовки. | *Теория*/Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Разжигание огня, виды костров.  *Практика/* Оборудование полевого лагеря. Распределение обязанностей, разведение костра. | 1  1 |  |
| 14. | Тема 9.  Судейская подготовка | *Теория/*  Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Контрольное время. Легенды КП.  *Практика/*  Разновидности протоколов. Подготовка протоколов старта, финиша и результатов. | 1  1 |  |
| 15 | Тема 2.  Топографическая подготовка | *Теория/*Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций.  Типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение.  Сечение рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Понятие — профиль трассы.  *Практика/*Измерение расстояний на карте и на местности. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности | 1  1 |  |
| 16 | Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/* Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 2 |  |
| январь | 17 | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по ориент-шоу | 2 |  |
| 18 | Тема 7.  Психологическая и моральная подготовка | *Теория/* Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности.  *Практика/* Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания, собранности. | 1  1 |  |
| 19 | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов. | 2 |  |
| 20 | Тема 6.  Гигиена спортсмена. Медико-санитарная подготовка  Тема 3.Техническая подготовка | Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.  *Практика/*Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.  Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования. | 1  1 |  |
| февраль | 21 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/* Выбор пути движения Сличение ориентиров нанесенных на карту с объектами местности.  Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения и техника ориентирования. Чтение карты, один из основных технических приемов ориентирования.  *Практика/* Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. | 1  1 |  |
| 22 | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*Значение анализа прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.  *Практика/*Тактические действия во время старта, на дистанции, в районе КП, на финише. | 1  1 |  |
| 23 | Тема 4.  Тактическая подготовка | Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры ориентиры. Выбор и реализация пути движения между кон­трольными пунктами на дистанции | 2 |  |
| 24 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/*Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов. Правило «вращайтесь вокруг карты». Правило «большого пальца».  Измерение расстояний по карте и на местности. Контроль расстояний.  *Практика/* Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам на местности, по углу пересечения линейных объектов и углу ухода с них.  Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). | 1  1 |  |
| март | 25 | Тема 8.  Топографическая подготовка | Виды масштабов, упражнения с масштабами карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. | 2 |  |
| 26 | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Прием контрольных нормативов. | 2 |  |
| 27 | Тема 9.  Судейская подготовка | *Теория/* Главная судейская коллегия, судейские бригады, судья-контролер КП. Оборудование дистанции, старта и финиша.  *Практика/* Подсчет результатов по ориентированию. | 1  1 |  |
| 28 | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию | 2 |  |
| апрель | 29 | Тема 3.  Техническая подготовка | Упражнения на развитие глазомера.  Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на КП. Тренировка быстроты отметки. | 2 |  |
| 30 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Практика/*Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции. | 2 |  |
| 31 | Тема 3.  Техническая подготовка  Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/*Отработка контроль направления движения. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут, бег в «мешок», движение с предупреждением, точечное ориентирование.  Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 1  1 |  |
| 32 | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*Распределение сил на дистанции.  *Практика/* Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 1  1 |  |
| май | 33 | Тема 7.  Психологическая и моральная подготовка | *Теория/* Значение внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.  *Практика/* Упражнения на выработку целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Основы аутотренинга. | 1  1 |  |
| 34 | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Организация и участие в соревнованиях | 2 |  |
| 35 | Тема 8.  Основы туристской подготовки | *Теория/*Питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря(похода). Распределение обязанностей, приготовление пищи, осуществление дежурства. Охрана окружающей среды.  *Практика/*Тренировочныйтуристский поход | 1  1 |  |

*Календарно-тематическое планирование носит рекомендательный характер!!!*