Календарно-тематическое планирование объединения по интересам

ОРИЕНТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЕ

Недельная нагрузка- 4 часа, первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Тема, раздел программы | Содержание работы | Необходимое время  (часы) | Дата проведения |
| С  Е  Н  Т  Я  Б  Р  Ь  О  К  Т  Я  Б  Р  Ь  Н  О  Я  Б  Р  Ь  Д  Е  К  А  Б  Р  Ь  Я  Н  В  А  Р  Ь  Ф  Е  В  Р  А  Л  Ь  М  А  Р  Т  А  П  Р  Е  Л  Ь  М  А  Й |  | Тема 1.  Общая подготовка10 | *Теория/*организационное занятие. Планирование деятельности объединения.  Ориентирование на местности. Знакомство со спортивным ориентированием и видами соревнований. История развития ориентирования.  *практика*/обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.  крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования по спортивному ориентированию. | 1  1 |  |
|  | Тема 1.  Общая подготовка | *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 |  |
|  | Тема 2  Техническая подготовка25 | *Теория/*основополагающие технические приемы при поисках контрольных пунктов (кп).  Практика/спортивный компас. Приемы пользования компасом. | 1  1 |  |
|  | Тема 1.  Общая подготовка | *Теория/*край в годы великой отечественной войны. Памятные исторические места. Знаменитые земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области. *Практика/*знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). | 2 |  |
|  | Тема 2  Топографическая подготовка14 | *Теория/*основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План, схема, карта.  *Практика/* условные знаки топографических и спортивных карт. | 2 |  |
|  | Тема 2  Техническая подготовка | Теория/ориентирование карты. Определение направления движения.Азимут.  *Практика*/ориентирование карты на месте, в движении и при изменении направления движения. | 1  1 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка23 | *Теория*/значение всесторонней физической подготовки. Специальная физическая подготовка.  *Практика/* разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. | 1  1 |  |
|  | Тема 2.  Тотографическая подготовка | *Теория*/ топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Оформление спортивных карт.  *Практика/* игры на знание условных знаков топографических и спортивных карт. | 1  1 |  |
|  | Тема 1.  Общая подготовка | *Теория/*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. *Практика/*устройство, выбор и подготовка снаряжения. | 2 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/*  Основополагающие технические приемы при поисках контрольных пунктов (кп). Ориентирование карты.  *Практика/* спортивный компас. Приемы пользования компасом. | 2 |  |
|  | Тема 1.  Общая подготовка | 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.  *Практика:* посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Встреча с ветеранами войны. Охрана памятников | 2 |  |
|  | Тема 6.  Гигиена спортсмена. Медико-санитарная подготовка 6 | *Теория/*гигиена физических упражнений. Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий.  Практика/оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении | 1  1 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка 25 | *Практика/*чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Выбор привязки для выхода на кп. Выбор пути движения сличение ориентиров нанесенных на карту с объектами местности. | 2 |  |
|  | 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 |  |
|  | Тема 10.  Участие в соревнованиях 24 | *Теория /*Положение о соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях.  *Практика/*участие в районных соревнованиях по ориентированию | 1  3 |  |
|  | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.  Практика/ упражнения на выработку правильных тактических действий на соревнованиях. | 2 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | Развитие физических качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основные средства физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание | 2 |  |
|  | 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 |  |
|  | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*  использования своих физических и технических навыков в ориентировании при выборе пути движения.  *Практика/* тактические действия во время старта, на дистанции, в районе кп, на финише. | 2 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | *Практика/*упражнения на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости.  прием контрольных нормативов. | 2 |  |
|  | Тема 9.  Судейская подготовка | *Теория/*Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.  *Практика/*Разновидности протоколов. Подготовка протоколов старта, финиша и результатов. | 1  1 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Правило «вращайтесь вокруг карты». Измерение расстояний по карте и на местности. Контроль расстояний. | 2 |  |
|  | Тема 7 психологическая и морально-волевая 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 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Правило «большого пальца».Измерение расстояний по карте и на местности. Контроль расстояний. | 2 |  |
|  | Тема 6.  Медико-санитарная подготовка | *Теория/* врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиена тела, одежды и обуви. Медицинская аптечка.  *Практика/* способы остановки кровотечений, перевязки. | 1  1 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | 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 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Упражнения на развитие умений движения 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. | 2 |  |
|  | Тема 2.  Топографическая подготовка | Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций.Виды масштабов, упражнения с масштабами карт. | 2 |  |
|  | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности.  Участие в соревнованиях по ориент-шоу | 1  3 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов. | 2 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | *Практика* выбор пути движения. Сличение ориентиров нанесенных на карту с объектами местности.  *Ч*тение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. | 2 |  |
|  | Тема 4.  Тактическая подготовка | Теория/значение анализа прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.  Практика/ игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 1  1 |  |
|  | Тема 7.  Психологическая и моральная подготовка | Теория/предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.  *Практика/упражнения на формирование* целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. | 1  1 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.  Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на кп. Тренировка быстроты отметки. | 2 |  |
|  | Тема 10. Участие в соревнованиях | Организация и участие в школьных соревнованиях по ориентированию | 2 |  |
|  | Тема 4.  Тактическая подготовка | Выбор и реализация пути движения между кон­трольными пунктами на дистанции. Распределение сил на дистанции.  Практика/ игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 1  1 |  |
|  | Тема 2.  Топографическая подготовка | *Теория/* типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение.  *практика/*изображение высоты местности с помощью горизонталей. | 1  1 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Практика/чтение карты, отработка основных технических приемов ориентирования.  Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). | 2 |  |
|  | Тема 6.гигиена спортсмена. Медико-санитарная подготовка | *Теория/*спортивные травмы и их предупреждение.  *Практика/*приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего. | 2 |  |
|  | Тема 2  Топографическая подготовка | *Практика/*измерение расстояний на карте и на местности.  Составление плана класса, | 2 |  |
|  | Тема 4.  Тактическая подготовка | Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры ориентиры. Выбор и реализация пути движения между кон­трольными пунктами на дистанции | 2 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения на развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Прием контрольных нормативов. | 2 |  |
|  | Тема 7.  Психологическая и моральная подготовка | *Теория/* значение внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.  *Практика/* основы аутотренинга. | 1  1 |  |
|  | Тема 9.  Судейская подготовка | *Теория/* контрольное время. Легенды кп.  *Практика/*подготовка протоколов старта, финиша и результатов. | 1  1 |  |
|  | Тема 3  Техническая подготовка | *Практика/*комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции. | 2 |  |
|  | Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. | Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 2 |  |
|  | Тема 8.  Основы туристской подготовки | *Теория/*питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря.  *Практика/*распределение обязанностей, разведение костра, приготовление пищи, осуществление дежурств. | 2 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка | Упражнения на развитие глазомера.  Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на кп. Тренировка быстроты отметки. | 2 |  |
|  | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию | 4 |  |
|  | Тема 3.  Техническая подготовка  Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/*игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.  Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 1  1 |  |
|  | Тема 4.  тактическая подготовка. | *Практика/*  Отработка тактических действийво время старта, на дистанции, в районе кп, на финише. | 2 |  |
|  | Тема 9.  Судейская подготовка | *Практика/* организация судейских бригад, судья-контролер кп. Оборудование дистанции, старта и финиша. | 2 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/*разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития координации движений. | 2 |  |
|  | Тема 8.  Основы туристской подготовки | Поход выходного дня.  Организация полевого лагеря | 4 |  |
|  | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/* игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 1  1 |  |
|  | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Организация и участие в соревнованиях по ориентированию | 4 |  |
|  | Тема 2 топографическая подготовка. | *Практика/*Топографическая работа. Чтение карты  Составление плана школьного участка, приусадебного участка. | 2 |  |
|  | Тема 8.  Основы туристской подготовки | *Практика/*участие в туристском слёте  Тренировочныйтуристский поход | 6 |  |
|  | Тема 2  Топографическая подготовка | Оформление спортивных карт. | 2 |  |
|  | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Спортивные сборы.  Отработка навыков ориентирования в лесном массиве | 4 |  |
|  | Тема 8.  Основы туристской подготовки | Участие в акциях по охране окружающей среды | 2 |  |
|  | 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 |  |