

**2.6. Приложение**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования  
Медведевой Людмилы Анатольевны  
на 2016-2017 учебный год

Календарно - тематическое планирование  
к рабочей программе «Спортивное ориентирование»  
год обучения \_2\_

Группа № 1

Педагог: **Медведева Людмила Анатольевна**

Количество часов

Всего 216 часов; в неделю 6 часов

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 02.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Озн. зан.	Собеседование, беседа	Знакомство с расписанием занятий, с правилами нахождения в клубе обучающихся	Входящий контроль видеofilm «Добро пожаловать в ориентирование»
2 02.09		Видеоматериал по ТБ		1				
3 05.09	Компас	Видеofilm. «Основные элементы компаса».	Все о компасе	1	Комп. зан.	Беседа, повторение	Иметь знания о компасе. Знать приемы компаса с картой	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, компас
4 05.09		Устройство компаса.	Виды компасов. Приемы пользования компасом.	1				
5 07.09	Компас	Азимутальное ориентирование на местности	Азимут. Направление.	1	Комб. зан.	Наглядный, наблюдение	Иметь знания об азимуте	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, компас
6 07.09		Приемы пользования карты и компаса	Приемы пользования компасом.	1			Уметь владеть компасом	
7 09.09	Компас	Понятие «Звездное ориентирование»	Приемы пользования компасом и картой.	1	Комб. зан.	беседа,	Знать топографию,	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, компас, Карта №13
8 09.09	Компас	Нахождение старта и финиша, КП	Чтение спортивной карты.	1		обсуждения		
9 12.09	Компас	Эстафетное ориентирование по белой карте	Технический прием пользования картой и компасом по белой карте.	1	Комб. зан.	Беседа,	знать меры предосторожности при движении и	компас, карта №14

10 12.09		Отработка навыка приема ориентирования по белой карте.	Дистанция заданного направления	1		отработка приема	потери ориентировки	
11 14.09	Спортивная карта	Понятие «Белой карты».	Приемы пользования компасом.	1	Комб. зан.	Тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться картами	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, компас, карта №15
12 14.09		Использование карты и компаса	Азимутальные отрезки	1				
13 16.09	Спортивная карта	Чтение карты, используя «белую карту»	Приемы пользования компасом	1	Комб. зан.	беседа	Знать понятие «белая карта»	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика компас, карта №16
14 16.09		Совершенствование техники чтения по белой карте		1		Тренировочное занятие	Умение пользоваться компасом	
<b>15</b> <b>19.09</b>	Условные знаки. Техника ориентирования	Отметка в карточке участника. Резервная клетка	Что такое карточка участника? Для чего она служить? Как ей пользоваться?	1	Комб. зан.	беседа,	Знать значение карточки	Шаблоны карточек, компас
<b>16</b> <b>19.09</b>						Отработка техники отметки		
<b>17</b> <b>21.09</b>	Общефизическая подготовка	Скорость, понятия и сущность приема.	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	Комб. зан.	беседа	Знать значение понятия скорость	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, комплекс упражнений №1,2
<b>18</b> <b>21.09</b>								
<b>19</b> <b>23.09</b>	Соревнования	Входной контроль.	Разделение на подгруппы.	1	Практ. зан.	участие в соревнованиях	Выполнение результата	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, таблица нормативов
<b>20</b> <b>23.09</b>		Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.	1				
21 26.09	Спортивная карта	Масштаб спортивных карт	Виды масштабов, сечение карты	1	Комп. зан.	Беседа,	производить вычисления по карте, пользоваться масштабом на местности	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, «Комплект карт города»
22 26.09		Практическая работа по определению масштабов карт	Решение задач на пройденную тему	1		практическая работа		
23 28.09	Спортивная карта	Карта: спортивная, топографическая.	Сходства и различия между картами спортивными и топографическими.	1	Озн. зан	беседа, обсуждение	Уметь находить сходства и различия карт	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, комплект спортивных и топографических карт
24 28.09		История возникновения карт	Возникновение карт на Руси и за рубежом	1			Иметь знания о истории спортивной карты	

25 30.09	Спортивная карта	Составление спортивных карт.	Рамка, линии магнитных меридиан, масштаб, сечение.	1	Комп. зан.	Самостоятельная рисовка карт из 30 элементов	уметь грамотно составлять и рисовать карты, знать условные знаки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика. Рабочие тетради.
26 30.09		Самостоятельная рисовка карт.	Развитие воображения, мышления и зрительной памяти с помощью условных знаков	1				
27 03.10.	Общефизическая подготовка	Кроссовая подготовка.	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Техника кроссового бега	Комплекс №1,2
28 03.10		Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом	1			Уметь выполнять элементы базовых развивающих упражнений	
29 05.10	Чтение спортивной карты	Бег по линейным ориентирам.	Кроссовая подготовка с картой	1	Комб. зан.	беседа	Знать опорные линейные ориентиры	Настольная книга тренера, карта №6
30 05.10		Чтение карты, используя линейные ориентиры.	Совершенствование техники ориентирования	1		тренировочное занятие	Знать опорные линейные ориентиры	Настольная книга тренера, карта №6
31 07.10	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка.	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Совершенствование физической подготовки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика , Комплекс №1,2
32 07.10	Общая физическая подготовка	Силовая подготовка.	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Совершенствование физической подготовки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика , Комплекс №1,2
33 10.10	Чтение спортивной карты	Понятие «Ориентирование в ограниченном коридоре».	Чтение карты в ограниченном коридоре	1	Теоретическое занятие	беседа	Знать понятия	
34 10.10	Чтение спортивной карты	Лабиринты на карте.	прохождение дистанции по лабиринтам.	1	Практическая работа	тренировочное занятие	Уметь читать карту в лабиринтах	Карты с лабиринтами
35 12.10	Чтение спортивной карты	Звездное ориентирование	Чтение карты в заданном направлении	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, карта №18 «Бабочка»
36 12.10		Методы чтения спортивной карты	Метод «большого пальца».	1				

37 14.10	Чтение спортивной карты	Сечение карты.	Сечение на спортивных картах.	1	Комп. зан.	Беседа,	Уметь производить вычисления по карте.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, «Комплект областных карт»
38 14.10		Упражнения на самостоятельное решение.	Техника вычисления.	1		практическая работа	пользоваться сечением при чтении карты	
39 17.10	Чтение спортивной карты	Игры и упражнения на местности, направленные на координацию с отметкой.	Спортивные и подвижные игры, направленные на координацию с отметкой.	1	Комб. зан.	Игровая тренировка	Совершенствование координации и быстроты реакции	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, футбольный мяч
40 17.10		Упражнения на развитие координации движения	Разминка. Основные упражнения на координацию.	1		тренировочное занятие		
41 19.10	Условные знаки. Техника ориентирования	Понятие приема «Большого пальца»	Правильное расположение руки на карте при приеме «Большого пальца».	1	Комб. зан.	беседа	Знать прием большого пальца. Уметь грамотно пользоваться приемом	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,
42 19.10		Использование приема при чтении карты	Прохождение маршрута по линейным ориентирам, правило «Большого пальца»	1		тренировочное занятие		
43 21.10	Спортивная карта	Совершенствование памяти и глазомера	Упражнения на память и глазомер.	1	Практ. зан.	Самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
44 21.10		Чтение карты по отрезкам	Прохождение маршрута по памяти	1				
45 24.10	Чтение спортивной карты	Чтение карты в заданном направлении	Отработка навыка чтения карты в заданном направлении в игровых условиях	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
46 24.10		Совершенствование навыка в парах	Отработка навыка чтения карты	1				
47 26.10	Учебное соревнование	Техническая информация о старте	Количество км, КП, стартовый интервал, стартовая минута.	1	Практ. зан.		Уметь самостоятельно принимать решения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
48 26.10		Чтение карты под давлением	Прохождение дистанции на время.	1				
49 28.10	Тактическая подготовка	Тактика грубого ориентирования. Понятие.	Теоретические основы техники «грубого ориентирования	1	Комб. зан.	беседа	Уметь правильно и быстро читать карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

50 28.10		Техника ориентирования при грубом чтении карты.	Совершенствование техники чтения грубого ориентирования в парах	1		Тренировочные упражнения	Самостоятельно выполнять задания	
51 31.10	Тактическая подготовка	Чтение карты при грубом ориентировании	Умения находить в карте отрезки для грубого чтения	1	Практ. зан.	участие в соревнованиях	уметь делить карту на «грубые» участки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика -
52 31.10		Развитие мыслительных процессов	Совершенствование техники чтения грубого ориентирования в парах	1		тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
53 02.11	Спортивная карта	Измерение расстояний на карте и местности	Отработка навыка измерения расстояния на местности и карте	1	Практ.. зан.	Беседа, практическая работа	Знать решения упражнений	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
54 02.11		Упражнения на отработку навыка	Определить расстояние по ломаным, кривым линиям	1	Практ.. зан.	тренировочное занятие	уметь самостоятельно производить вычисления	
55 07.11	Общефизическая подготовка	Подвижные игры на внимание	Развитие воображения, мышления и зрительной памяти	1	Комб. зан.	практическая работа	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
56 07.11		Подвижные игры на координацию.		1		тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
57 09.11	Учебные соревнования	Учебный старт по отработке техники чтения	Самостоятельное чтение карты при выборе пути.	1	Комб. зан.	Учебный тренировочное занятие	уметь самостоятельно преодолевать дистанцию	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
58 09.11		Самостоятельное чтение карты	движения и реализации пути на местности	1		Самостоятельная работа		
59 11.11	Чтение спортивной карты	Совершенствование выбора движения по карте в заданном направлении.	Техника чтения карт с различными масштабами	1	Практ. зан.	тренировочное занятие	производить вычисления по карте, пользоваться масштабом	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
60 11.11		Карты с различным масштабом.	Упражнения, направленные на выбор вариантов движения на карте и реализация его на местности	1	теоретическое занятие	беседа	производить вычисления по карте, пользоваться масштабом	
61 14.11	Чтение спортивной карты	Маркированная дистанция.	Глазомерное определение расстояний на карте с помощью деталей карты	1	теоретическое занятие	Практическое занятие	Знать теорию маркировки	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
62 14.11		Нахождение контрольных пунктов на маркированной дистанции	Развитие место своего нахождения.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам

63 16.11	Чтение спортивной карты	Способы отметки на маркированной трассе.	Понятие «Чип», отметка карандашом, прокол в карте	1	Комп. зан.	Беседа, дискуссии,	Знать виды отметок и их роль в ориентировании	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
64 16.11		Виды отметок	Совершенствование техники отметки	1		Практическая работа	Развитие навыков быстрой отметки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
65 18.11	Спортивная карта	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	Совершенствование навыка движения по азимуту.	1	Практ.зан.	Закрепление и повторение материала	знать правило ЗС	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
66 18.11		Закрепление технических приемов на местности.	Работа в парах, в группах	1				
67 21.11	Спортивная карта	Типичные «привязки».	Типовые приемы определения привязок.	1	Комб. зан.	беседа	знать определение «Привязка».	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
68 21.11		Тактика взятие КП с привязок.	Различные способы взятия привязок	1		тренировочное занятие	Уметь выделять на карте.	
69 23.11	Компас	Правило «ССС», три севера.	Правило ЗС: карта, риски, стрелка.	1	Комб. зан.	Беседа	Знать правило ЗС	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
70 23.11		Отработка навыка владения компасом	Развитие навыков применения приемов компаса и карты	1		тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
71 25.11	Общефизическая подготовка	Подвижные игры на местности: найди север, определи точку стояния.	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по теме «Компас».	1	Практ. зан.	тренировочное занятие	Знать правила игры.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
72 25.11		Комплекс развивающих упражнений	Разминка, подготовительные упражнения, вдохи, выдохи.	1		тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
73 28.11.	Общефизическая подготовка	Самостоятельное определение точки стояния в парах.	Развитие навыков применения приемов компаса и карты	1	Комб. зан.	беседы, тренировочное занятие	знать определение магнитного азимута, уметь определять точку стояния по окружающим ориентирам	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
74 28.11.		Рисовка пути движения		1				
75 30.11.	Общефизическая подготовка	Учебный старт. Прохождение дистанции под давлением времени.	Контрольные тесты по разделу «Компас».	1	Практическое занятие	участие в соревнованиях	знать правило ЗС, уметь грамотно читать карту	карта №2

76 30.11.	Общезфизическая подготовка	Определение результатов и победителей	Анализ проведенных стартов.	1	самостоятельно	участие в соревнованиях		Сводный протокол результатов
77 02.12.	Общезфизическая подготовка	Техника лыжных ходов: попеременный ход.	Лыжная подготовка: изучение попеременного хода на кругу	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам, комплект лыжного снаряжения
78 02.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка навыка попеременного лыжного хода	Общеразвивающие упражнения и общеукрепляющие упражнения на лыжах.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
79 05.12.	Общезфизическая подготовка	Лыжная подготовка по кругу: одновременный ход	Разминка. Изучение одновременного хода, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения	1	Практическое занятие	Беседа, тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера комплект лыжного снаряжения
80 05.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка навыка одновременного хода	Скольжение по кругам.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
81 07.12	Общезфизическая подготовка	Техника поворотов и переступание на лыжах	Изучение техники поворотов на месте и в движении.	1	Практическое занятие	Беседа, тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера комплект лыжного снаряжения
82 07.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка техники поворотов.	Упражнения на технику поворотов и переступания	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
83 09.12.	Общезфизическая подготовка	Техника переступания.	Изучение техники переступания на месте и в движении.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам комплект лыжного снаряжения
84 09.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка техники переступания.	Упражнения на переступания: «ромашка», «гвоздика».	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
85 12.12.	Общезфизическая подготовка	Освоение лыжных ходов, используя различные техники.	Техника толчка и проката на одной ноге, на двух ногах.	1	Практическое занятие	беседа	Знать виды лыжных ходов	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам комплект лыжного снаряжения
86 12.12.	Общезфизическая подготовка	Совершенствование толчка левой и правой ноги	Скольжение на опорной ноге. Скольжение на двух ногах.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	



87 14.12.	Общефизическая подготовка	Чтение спортивной карты при движении на лыжах	Выбор пути движения на лыжах от одного КП к другому.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	
88 14.12.	Общефизическая подготовка	Совершенствование чтения спортивной карты при движении на лыжах	Совершенствование техники выбора пути движения от КП до следующего КП	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Применять лажные ходы при передвижении.	
89 16.12.	Ориентирование – как образ жизни	Планшет, элементы планшета.	Планшет, назначение его элементов.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать элементы планшета, его устройство.	Бег от ума, или хобби над собой
90 16.12		Работа спортсмена с планшетом	Применение планшета в работе	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь работать на планшете	
91 19.12.	Общефизическая подготовка	Освоение техники поворотов и переступания на месте, на спуске .	Отработка движений на лыжне с одновременной работой планшетом	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам, комплект лыжного снаряжения
92 19.12		Техника переступания в положении сидя	Отработка движений на лыжне в положении сидя.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	
93 21.12.	Общефизическая подготовка	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	Совершенствование техники толчка и скольжения	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
94 21.12		Упражнения на развитие равновесия	Отработка навыка	1	Практическое занятие		Самостоятельно выполнять задания	
95 23.12	Учебные соревнования	Промежуточный контроль.	Прохождение лыжной дистанции под давлением времени	1	Практ зан.	участие в учебных соревнованиях	Знать различные виды лыжных ходов	выполнение нормативов
96 23.12	Учебные соревнования	Контрольные нормативы.	Маркированная дистанция 2км с 6 КП.	1	Практ зан.		Самостоятельное прохождения трассы	Карта с прочерченной красной линией
97 26.12	Спортивная карта	Развитие глазомера. Сетка лыжней.	Совершенствование техники чтения лыжней.	1	Озн. зан.	беседа	уметь читать зимнюю спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
98 26.12		Чтение расстояний при передвижении на лыжах	Лыжни слева, справа, пересечение и развилка лыжней	1	Практическое занятие	Работа с зимними картами	Самостоятельно выполнять задания Бег от ума, или хобби над собой	

99 28.12	Общефизическая подготовка	Условные «Знаки дистанции»: различные виды лыжной, маркированный участок, видеопункт.	Передвижение по различным видам лыжней: широкая, узкая, скоростная лыжни	1	Практическое занятие	Беседа,	уметь грамотно пользоваться картой и компасом	Бег от ума, или хобби над собой
100 28.12	Общефизическая подготовка	Обозначение знаков на карте и на местности	Уметь находить на карте пути движения, используя различные виды лыжней.	1	Практическое занятие	практическое занятие	Самостоятельно выполнять задания	
101 30.12	Итоговое занятие	Подведение итогов за полугодие	Сводная таблица результатов, фото материал	1	Восп. зан.	беседа		Сводная таблица результатов, фото материал
102 30.12	Итоговое занятие	Анализ работы за полугодие	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	Восп. зан.	беседа		
103 09.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Планирование на 2 полугодие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности	Повторение инструктажа по ТБ и правилам поведения в клубе и на занятии.	1	Словесный	собеседование с обучающимися	Знакомство с расписанием занятий на 2 полугодие, -	Локальные акты, календарь соревнований на зимний сезон
104 09.01		Просмотр видео фильма	Обсуждение фильма.	1		просмотр видеоматериала		
105 11.01	Общая физическая подготовка	Отметка в карточке участника на дистанции	Виды карточек. Структура и содержание карточки	1	теоретическое занятие	беседа	Уметь правильно оформлять карточку	Современная подготовка спортсмена– ориентировщик
106 11.01	Общая физическая подготовка	Способы крепления карточки на руке участника.	Самостоятельное крепление карточки на рукав	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно оформлять карточку.	
107 13.01	Общая физическая подготовка	Общий старт. Расположение участников при общем старте.	Сущность общего старта. Линия старта. Зона работы спортсмена на руках.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать понятие общий старт	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
108 13.01	Общая физическая подготовка	Отработка общего старта на руках на отрезках 20м, 50м.	Работа в группах и в парах.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно стартовать при общем старте.	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
109 16.01	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка на маркированной дистанции: прием «Елочка».	Техника движения на маркированной дистанции елочкой	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам приемом «елочка»	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам

110 16.01	Общая физическая подготовка	Прием «Лесенка».	Отработка навыка «лесенка».	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам приемом «лесенка»	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
111 18.01	Чтение спортивной карты	Чтение карты при передвижении на лыжах: приход-уход участника на КП	Понятие «Точка в карте»	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Знать приемы прихода и ухода с КП.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
112 18.01	Общая физическая подготовка	Приход на КП1 – уход на КП2	Отработка навыка прихода на КП и ухода с КП	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь отслеживать себя в спортивной карте	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
113 20.01	Тактическая подготовка	Тактика общего старта	Теоретические основы тактики общего старта.	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать понятие общий старт	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
114 20.01	Тактическая подготовка	Отработка навыка общего старта на стартовой поляне.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться с общего старта	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
115 23.01	Условные знаки	Условные знаки на зимних картах, сходство и отличие	Выявление зимних условных знаков и их различие от летних.	1	теоретическое занятие	беседа	Знать повторные знаки и уметь их различать	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
116 23.01.		Самостоятельная рисовка условных карт и определение	Сетка и цвета лыжней на зимних картах	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Самостоятельно выполнять задания	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
117 25.01	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Самостоятельная работа, тест №5.	Совершенствование знаний по теме «Условные знаки».	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №5.
118 25.01		Игровые упражнения в группах	Найди лишний знак.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	Игра «Найди лишний знак»
119 27.01	Чтение спортивной карты	Стороны горизонта. Игра «Найди направления»	Совершенствование техники работы с компасом.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
120 27.01.		Упражнения на закрепление материала	Самостоятельное выполнение упражнений.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	Настольная книга тренера

121 30.01	Спортивная карта	Самостоятельная рисовка карты с 50 элементами	Совершенствование техники условных знаков	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать техническую характеристику карты	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
122 30.01	Спортивная карта	Обзор карт с 50 элементами	Комплекты карт	1		тренировочное занятие	Самостоятельно выполнять задания	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
123 01.02	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового хода с отталкиванием на каждый толчок.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности на лыжах	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
124 01.02	Общая физическая подготовка	Скольжение на каждом толчке.	Упражнения на развитие скольжения при коньковом ходе	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
125 03.02	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового хода на толчковую ногу (правую или левую)	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности на лыжах	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
126 03.02	Общая физическая подготовка	Скольжение на правой или левой толчковой ноге.	Отработка навыка скольжения.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
127 06.02	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: стойка на спуске и	Анализ прохождения спусков, разбор позиций	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь передвигаться по склонам местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
128 06.02	Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию при движении на лыжах	Совершенствование техники спуска	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Настольная книга тренера
129 08.02	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжню на малых отрезках.	Лыжная подготовка на маркированной дистанции (нитка на карте) движение на местности.	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
130 08.02	Общая физическая подготовка	Ориентирование с лыжни на лыжню на больших отрезках	Изучение технических приемов	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь читать и выполнять задание	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
131 10.02	Общая физическая подготовка	Лыжная сетка: виды лыжной сетки на зимних спортивных картах масштаба 1:5000	Совершенствование чтения технических приемов на карте при движении на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности на лыжах	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам

132 10.02	Общая физическая подготовка	На спортивных картах масштаба 1:7500	Совершенствование чтения технических приемов на карте при движении на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно прием	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
133 13.02	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжно в парах по кругу 1 км	Совершенствование чтения технических приемов на карте при движении на лыжах	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
134 13.03	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжно в парах по кругу 500м	Изучение технических приемов	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
135 15.02	Техническая и тактическая подготовка	Маркированная дистанция 3км с 6 КП	Прохождение дистанции с выполнением задания.	1		тренировочное занятие	Уметь находить себя в карте.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
136 15.02	Техническая и тактическая подготовка	Разбор дистанции	Анализ выполнения задания.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно анализировать дистанцию	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
137 17.02	Чтение спортивной карты	Чтение искусственных объектов местности при передвижении на лыжах	Совершенствование лыжных ходов.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
138 17.02	Чтение спортивной карты	Знаки: столб, особый объект, корч, старт, финиш.	Чтение объектов с лыжни.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать знаки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
139 20.02	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение полу/конькового хода.	Техника толчковой ноги, на опорной ноге при полу/коньковом ходе.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
140 20.02	Общая физическая подготовка	Скольжение при полу/коньковом ходе	техника скольжения при полу/коньковом ходе.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
141 22.02	Чтение спортивной карты	приход, взятие и уход с КП при передвижении на лыжах.	Приход, взятие контрольных пунктов и уход при передвижении на лыжах коньковым ходом.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться на местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
142 22.02	Чтение спортивной карты	Понятия «приход на КП», «уход с КП».	Значение основных приемов.	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать понятия	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

143 27.02	Общая физическая подготовка	Эстафетное ориентирование.	Сущность вида ориентирования – эстафета.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
144 27.02	Общая физическая подготовка	Передача в эстафетах.	Особенности передачи эстафеты на лыжах.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять передачу эстафеты	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
145 01.03	Чтение спортивной карты	Изучение технического приема «тормозная» привязка	Понятие «тормозная» привязки	1	теоретическое занятие	Беседа, обсуждение	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
146 01.03	Чтение спортивной карты	Изучение технического приема «боковая» привязка	Понятие «боковая» привязка	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать прием	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
147 03.03	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
148 03.03	Общая физическая подготовка	Смазка лыж мазями и парафинами	Комплекты лыжных мазей и парафинов. Температурный интервал.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать лыжные мази и парафины	Эскизы. Таблицы
149 06.03	Чтение спортивной карты	Прохождение дистанции заданного направления на лыжах	Кратчайшие пути, срезки.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
150 06.03	Чтение спортивной карты	Анализ прохождения дистанции на лыжах	Сводный протокол промежуточных результатов	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь самостоятельно проходить дистанцию	Настольная книга тренера
151 10.03.	Техническая и тактическая подготовка	Факторы, влияющие на выбор пути движения.	Характеристика факторов.	1	теоретическое занятие	Тренировочное занятие	Знать факторы	Настольная книга тренера
152 10.03	Общая физическая подготовка	Отработка навыка выбора пути движения на местности	Совершенствование навыка выбора пути движения	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь находить путь	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
153 13.03	Общая физическая подготовка	Совершенствование лыжных скоростных качеств: общий старт, в парах, 50м, 100м	Техника скоростного бега на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам

154 13.03	Общая физическая подготовка	Характеристика формирования двигательных навыков.	Движение. Характеристика навыка.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Отвечать на вопросы	Настольная книга тренера
155 15.03	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.	Понятие «быстрота»	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
156 15.03	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты	Совершенствование качеств на быстроту движений: счет.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
157 17.03	Спортивная карта, чтение спортивной карты	Глазомерное определение расстояний	Определение отрезков при движении на лыжах	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать простейшие части рельефа	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
158 17.03	Общая физическая подготовка	Упражнения и задания на глазомер	Освоения методики определения расстояний.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
159 20.03	Специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: выносливость	Понятие «выносливость»	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера
160 20.03	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливость	Совершенствование качеств на выносливость	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
161 22.03	Специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: ловкости	Понятие «ловкость»	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
162 22.03	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливость	Совершенствование качеств на ловкость	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
163 24.03	Общая физическая подготовка	Мониторинг лыжной подготовки	Самостоятельное прохождение лыжного круга 2 км на время	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
164 24.03	Общая физическая подготовка	Разминка и заминка по кругу.	Комплексы упражнений	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений

165 27.03.	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка: ОФП	Совершенствование физических качеств	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь преодолевать кроссовую дистанцию	Анализ техники и методика обучения кроссовому бегу
166 27.03	Техническая подготовка	Упражнения на развитие памяти «парные картинки».	Совершенствование памяти	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
167 29.03.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	Комплексы упражнений	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
168 29.03	Техническая подготовка	Упражнения на развитие воображения «Веселые картинки».	Совершенствование воображения.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
169 31.03	Снаряжение спортсмена ориентировщика	Одежда спортсмена ориентировщика: обувь, костюм беговой, спортивный	Знакомство со спортивной формой для спортсменов ориентировщиков	1	теоретическое занятие	Дискуссии и обсуждения	Знать основные элементы формы и их назначение	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
170 31.03	Снаряжение спортсмена ориентировщика	Видеофильм о спорте	Спортивные магазины, сайты.	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	Отвечать на вопросы	Спортивные магазины, сайты.
171 03.04.	Физическая культура, спорт и туризм.	Ориентирование летом: виды, по времени, дистанции.	Совершенствование знаний темы	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать все знаки ориентирования	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
172 03.04	Общая физическая подготовка	Общефизическая подготовка на развитие общей выносливости	Комплексы упражнений на развитие общей выносливости	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
173 05.04	Общая физическая подготовка	Совершенствование беговой техники с компасом	Техника бега, толчковой ноги	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения бегом
174 05.04	Общая физическая подготовка	Владение компасом при беговой подготовке	Техника работы с компасом	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
175 07.04	Чтение карты	Чтение объектов с тропинок	Совершенствование технических приемов чтения карты	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь определять точку стояния на местности и по карте	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
176 07.04	Чтение карты	Восприятие ориентиров на карте	Условные знаки спортивных карт	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать таблицу условных карт	Таблица условных карт



177 10.04	Чтение карты	Привязка – ориентир на карте и точка на местности.	Масштабный или внемасштабный ориентир?	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
178 10.04	Чтение карты	Определение привязки на местности	Совершенствование технических приемов при определении привязок	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять прием	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
179 12.04	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка спортсмена ориентировщика	Бег: вперед, назад, с изменением направления.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
180 12.04	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения на ноги	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и стопы.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Комплекс упражнений
181 14.04.	Общая физическая подготовка	Понятие «прыгучесть»	Упражнение, направленные на развитие прыгучести	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
182 14.04	Общая физическая подготовка	Совершенствование качеств на прыгучесть	Упражнения на развитие прыгучести	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Комплекс упражнений
183 17.04.	Общая физическая подготовка	ОФП: беговая подготовка.	Совершенствование двигательных, скоростных качеств	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Настольная книга тренера
184 17.04	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие и укрепление связок	Комплекс упражнений на развитие и укрепление связок	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Комплекс упражнений
185 19.04	Чтение карты	Чтение карты от привязки до привязки	Совершенствование техники грубого ориентирования	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять прием	Анализ техники и методика обучения бегом
186 19.04	Общая физическая подготовка	Ходьба спортивная	Техника спортивной ходьбы	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять элементы ходьбы	Настольная книга тренера
187 21.04.	Специальная физическая подготовка	Понятие «скоростная выносливость»	Отработка приема «скоростная выносливость»	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения бегом
188 21.04	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	бег вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Комплекс упражнений
189 24.04	Техническая и тактическая подготовка	Понятие «точное» ориентирование	Отработка приема «точного» ориентирования	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять прием	Анализ техники и методика обучения бегом

190 24.04	Чтение карты	Дистанция заданного, азимутального направления	Движение по дистанции с учетом времени.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно проходить дистанцию	Анализ техники и методика обучения бегом
191 26.04	Игры и упражнения	Подвижные игры на местности	Сущность игры. Выбор ведущего.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
192 26.04	Игры и упражнения	Найди «сладкий КП»	Правило игры.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
193 28.04	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка,	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера
194 28.04	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения на ноги и стопы.	Упражнения на голеностоп и коленный сустав, на гибкость и растяжку.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
195 03.05	Условные знаки	Характеристика элементов местности	Типовые формы рельефа: выступ, лощина, седловина, терраса, между горок	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
196 03.05	Условные знаки	Самостоятельная рисовка форм рельефа	Работа в тетрадах с упражнениями	1	теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать условные знаки рельефа	Таблица условных карт
197 05.05	Спортивная карта	Внемасштабные элементы рельефа	Цвет элементов рельефа, характеристика элементов рельефа на местности (внемасштабные)	1	теоретическое занятие.	дискуссии и обсуждения	Уметь определять основные характеристики карты	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
198 05.05	Спортивная карта	Самостоятельная рисовка внемасштабных форм рельефа	Работа в тетрадах с упражнениями	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать условные знаки внемасштабных форм рельефа	Таблица условных карт
199 10.05	Общая физическая подготовка	Беговая подготовка	Беговая подготовка по различному грунту: дорожки, тропинки	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
200 10.05	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения, направленные на развитие дыхания	Упражнения, направленные на развитие дыхания	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
201 12.05	Спортивная карта	Понятие «сечение» на карте	Определение высоты элементов рельефа,	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать что такое сечение на карте.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

202 12.05	Спортивная карта	Определение крутизны склона и его высот	Определение возвышенностей и низменностей	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь определять высоту склона на картах различных масштабов	Комплект карт
203 15.05	Компас	Технический прием: «грубый» и «точный» азимут	Изучение технического приема: «грубый» и «точный» азимут	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь перемещаться при грубом и точном азимуте	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
204 15.05	Компас	Скоростное чтение карты при «грубом» и «точном» азимуте.	Способы чтения	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Владеть спортивной картой	Карта М1:3500
205 17.05.	Техническая и тактическая подготовка	Совершенствование приема под давлением	Прохождение дистанции под давлением времени с учетом грубого и точного азимута	1	практическое занятие	Учебная дистанция	выполнение нормативов, разбор «полетов» спортивных карт	Выполнение нормативов
206 17.05	Техническая и тактическая подготовка	Учебная дистанция на картах масштаб М1:3500	Самостоятельный выбор вариантов	1	практическое занятие	Учебная дистанция	Уметь самостоятельно проходить дистанцию	Учебная карта М1:3500
207 19.05	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Спортсмен обязан соблюдать правила.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
208 19.05	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Разбор правил соревнований	Техническая информация района соревнований	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать правила соревнований	Правила соревнований по спортивному ориентированию
209 22.05	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка	Бег: вперед, назад, галопом, с различными скоростными интервалами	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
210 22.05	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений направленный на закрепление связок	Упражнения, направленные на укрепление связок стоп и коленей	1	практическое занятие	тренировочное занятие		Комплекс упражнений направленный на закрепление связок
211 24.05	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Итоговый контроль	Выполнение теоретического контрольного теста	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №
212 24.05	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Подведение результатов контроля	Анализ проведения теста	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять тест	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию

213 26.05	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Играем на внимание, игра «найди лишний квадрат»	Выполнение игр и упражнений с элементами ориентирования	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Уметь самостоятельно выполнять упражнения и игры	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №
214 26.05	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Разрядные требования спортсменов.	Возрастные особенности при выполнении разрядных требований	1	теоретическое занятие	беседа	знать разрядные нормативы	Правила соревнований по спортивному ориентированию
215 29.05	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за год.	Окончание учебного года. Слайд фильм	1	Восп. зан.	Дискуссии и обсуждения		Слайд фильм
216 29.05	Итоговое занятие	Анализ работы за учебный год	Сводная таблица результатов, фото материал	1	Восп. зан.	Дискуссии и обсуждения		фотоматериал
31.05	Социализирующий досуг	Профилактическая акция «Заботы о здоровье»	Отношение к здоровому образу жизни	1	Восп. зан.	Дискуссии и обсуждения	Уметь отвечать на вопросы	Составление плаката по теме «Здоровый образ жизни».
31.05	Социализирующий досуг	Профилактическая акция «Заботы о здоровье»	Интересные факты своего организма, здоровья	1	Восп. зан.	Дискуссии и обсуждения	Знать о фактах своего организма	Видео ролик

Требования к уровню подготовки второго года обучения.

*Знать:*

- знать характерные для Урала виды спорта и активно заниматься спортивным ориентированием;
- знать приемы и способы технической подготовки при движении по незнакомой местности;
- иметь навыки постоянной самостоятельной заботы о сохранении благоприятной природной среды в месте своего проживания.

*Уметь:*

- уметь проявлять уровень своей физической подготовленности и повышать его с помощью самостоятельных систематических занятий спортивным ориентированием;
- иметь навыки пользования компасом, спортивной карты;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- иметь представления ценности индивидуальных интересов и общественных потребностей;
- выполнять нормативы по общей и специальной подготовке, по спортивному ориентированию, иметь 3 спортивный разряд.

**Календарно - тематическое планирование**  
к рабочей программе секция «Спортивное ориентирование»  
год обучения \_1\_

Группа № 2

Педагог: **Медведева Людмила Анатольевна**

Количество часов

Всего 144 часов; в неделю 4 часов

Планирование составлено на основе образовательной программы секция «Спортивное ориентирование»  
программа

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 02.09.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Озн.з	Словесный - беседа, показ иллюстраций, видеоматериалов	Знакомство с расписанием занятий, с правилами нахождения в клубе	Входящий контроль анкетирования
2 02.09.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Ориентирование на Урале, в городе Екатеринбург. Виды спортивного ориентирования.	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Обзор ориентирования как вида спорта на Урале и в городе, виды спортивного ориентирования.	1	Озн.з	Беседа,	Знать ведущих спортсменов города Екатеринбурга и области	просмотр видеофильма «Добро пожаловать в ориентирование», фотопортреты ведущих спортсменов России и мира
3 05.09.	Спортивная карта	Понятие «Спортивная карта», элементы карты	Виды спортивных карт. Структура карты. Масштаб карты.	1	Озн.з	Наглядный, наблюдение Трен.занятие	Иметь знания о спортивной карте.	«Комплект карт города»
4 05.09	Спортивная карта	Цвета спортивной карты.	Цвета спортивной карты и виды ландшафтов.	1	Теоретическое занятие	беседа	Знать цвета спортивной карты	«Комплект карт города»
5 09.09.	Спортивная карта	Понятие «ориентир», виды ориентиров	Классификация ориентиров по группам и видам.	1	Озн.з.	беседа, обсуждения, тренир. занятие	иметь знания по топографии, знать условные топографические знаки	Современная подготовка спортсмена– ориентировщика, таблица «Условные знаки»

6 09.09.	Спортивная карта	Масштабные ориентиры	Цвета спортивной карты и виды ландшафтов их масштабные ориентиры.	1	теоретическое занятие	беседа	Знать понятие масштаб	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,
7 12.09.	Спортивная карта	Полигон, границы, аварийный выход	Знакомство с местностью и картой, восприятие условных знаков с местностью	1	Комб.з.	беседа, тренировочное занятие	знать меры предосторожности при движении и потери ориентировки	карта №1 «Уралмаш, лыжная база»
8 12.09.	Спортивная карта	Складывание спортивных карт, игры	Отработка глазомера, скорости мышления	1	Практ.раб.	Тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться картами	Игра «Кубики»
9 16.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Условные знаки (УЗ), понятия, виды условных знаков	Виды условных знаков, классификация условных знаков.	1	Озн.з.	Беседа, наглядный	знать условные топографические знаки	таблица «Условные знаки», цветные карандаши
10 16.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Таблица условных знаков спортивных карт.	Знакомство с таблицей условных знаков спортивных карт.	1	теоретическое занятие	беседа	знать условные топографические знаки	таблица «Условные знаки», цветные карандаши
11 19.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Входной контроль.	Сдача контрольных нормативов.	1	Практ. зан.	участие в соревнованиях	Выполнение результата	Таблица нормативов
12 19.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Диагностика обучающихся. Контрольные нормативы.	Сдача контрольных нормативов.	1	Практ. зан.	участие в соревнованиях	Выполнение результата	Таблица нормативов
13 23.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки искусственных объектов (тропы, лесные дороги, шоссе)	Обозначение и определение на карте знаков искусственных объектов (дорог, троп).	1	Озн.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
14 23.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков на карте.	Обозначение на карте знаков искусственных объектов.	1	Комб.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
15 26.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки растительности.	Цвета и количество знаков, обозначение.	1	Комб.з.	беседа, тренировочное занятие	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «зеленый»
16 26.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков растительности на карте.	Обозначение на карте знаков растительности.	1	Комб.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «зеленый»
17 30.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки искусственных объектов (особые объекты, заборы, просеки).	Обозначение и определение на карте знаков искусственных объектов (особые объекты, заборы, просеки).	1	Озн.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки по группа	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, рабочая тетрадь, карандаш «черный»

18 30.09.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков на карте	Цвета и количество знаков.	1	Озн.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки по группа	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
19 03.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки: скалы и камни.	Цвета и количество знаков.	1	Озн.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки на линейные и точечные	рабочая тетрадь, карандаш «черный»,
20 03.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков на карте (скалы и камни).	Обозначение и определение на карте знаков скал и камней.	1	Озн.з.	беседа	Уметь классифицировать знаки на линейные и точечные	рабочая тетрадь, карандаш «черный»,
21 07.10	Условные знаки – язык ориентирования	Игры и упражнения на условные знаки	Обучающие тесты по разделу «Условные знаки»	1	Комб.з.	беседа, тренировочное занятие	Уметь классифицировать знаки по группам	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, Игра «Веселая картинка»
22 07.10	Соревнования	Контрольный зачет по теме «Условные знаки»	Контрольные тесты по разделу «Условные знаки»	1	Практическое занятие.	Самостоятельная работа	Самостоятельно классифицировать условные знаки по группам	Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по ориентированию
23 10.10	Компас	Компас, понятие, устройство компаса.	Виды компасов. Устройство компаса. Приемы пользования компасом.	1	тренировочное занятие	беседа	уметь грамотно пользоваться компасом	компас, рисунок «приемы пользования компасом»
24 10.10	Компас	История появления компаса.	История появления компаса. Виды компасов. Приемы пользования компасом.	1	тренировочное занятие	беседа	уметь грамотно пользоваться компасом	компас, рисунок «приемы пользования компасом»
25 14.10.	Компас	Стороны горизонта. Роза ветров.	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по местным ориентирам.	1	Комб.з.	беседа, тренировочное занятие	знать определение сторон горизонта	Настольная книга тренера, глобус
26 14.10.	Компас	Игры и упражнения на тему «Компас»: «Муха», «Хождение по клеткам».	Игры и упражнения на пройденную тему: «Муха», «Хождение по клеткам»	1	Комб.з.	практическая работа	знать определение магнитного азимута	игра «Муха», «Хождение по клеткам»,
27 17.10	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Разминка, заминка, их значение и содержание	Общеукрепляющие упражнения на стопу, мышц ног.	1	Комп.з.	тренировочное занятие	Уметь выполнять разминку	комплекс упражнений №1
28 17.10.	Чтение спортивной карты	Ориентирование по кругу на местности	Чтение карты на местности, прохождение дистанции по кругу	1	Комп.з.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	карта №2 «Дистанция по кругу»

29 21.10	Чтение спортивной карты	Ориентирование на местности в виде квадрата.	Чтение карты на местности, прохождение дистанции по квадрату	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	карта №3 «Дистанция по квадрату»
30 21.10	Чтение спортивной карты	Совершенствование техники чтения карты, используя компас и УЗ.	Чтение карты на местности,	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	карта №3 «Дистанция по квадрату»
31 24.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Ориентирование по линейным ориентирам	Прохождение маршрута по линейным ориентирам.	1	Комп.з.	тренировочное занятие	Знать линейные УЗ	карта №4 «Дистанция по линейным ориентирам»
32 24.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Ориентирование по карте с использованием линейных ориентиров	Прохождение маршрута по линейным ориентирам.	1	Комп.з.	тренировочное занятие	Знать линейные УЗ	карта №4 «Дистанция по линейным ориентирам»
33 28.10.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, комплекс общеразвивающих упражнений.	Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом	1	Комп.з.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений №2
34 28.10.	Краткие сведения о СП	Отметка, карточка участника	Роль карточки для участника. Правило отметки. Резервная клетка	1	теоретическое занятие	беседа	уметь грамотно пользоваться карточкой	образцы карточек
35 31.10.	Чтение спортивной карты	Ориентирование с отметкой	Отработка навыка быстрой отметки в игровых условиях	1	Комп.з.	тренировочное занятие	уметь пользоваться карточкой	карта №5
36 31.10.	Общая физическая подготовка	Игры и упражнения с отметкой	Спортивные и подвижные игры, направленные на координацию с отметкой.	1	Практ.з.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	карточки для отметки
37 07.11	Общая физическая подготовка	Отработка техники отметки в парах	Совершенствование техники отметки в парах	1	Практ.з.	тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять отметку	карточки для отметки
38 07.11	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, комплекс общеразвивающих упражнений.	Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.	1	Комп.з.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений №2
39 11.11.	Спортивная карта	Виды карт: спортивные и топографические	Понятие спортивная карта и топографическая карта, сходство и различие карт	1	Озн.з.	беседа	уметь читать спортивную карту	комплект спортивных карт, топографических
40 11.11.	Спортивная карта	Самостоятельная рисовка карт	Развитие воображения, мышления и зрительной памяти с помощью у. з.	1	Комб.з.	практическая работа	уметь читать спортивную карту	игра «Веселая картинка»



41 14.11.	Спортивная карта	Масштаб спортивных карт	Виды масштабов, сечение карты	1	Комб.з.	Беседа, практическая работа	пользоваться масштабом	«Комплект карт города»
42 14.11.	Спортивная карта	Складывание карт по кусочкам.	Упражнения, направленные на внимание.	1	Комб.з.	Практическая работа	Знать правила игры	Игра «сложи карту»
43 18.11.	Компас	Виды компасов. Спортивный компас и азимут	Понятие «азимут», азимутальное направление. Способы определения азимута	1	Озн.з.	беседа, обсуждение беседа	Развитие навыков применения приемов с компасом	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, компас
44 18.11.	Компас	Линия магнитного меридиана.	Понятие, нанесение на карту. Цвет.	1	Озн.з.	беседа	Знать линию магнитного меридиана.	«Комплект карт города»
45 21.11.	Компас	Определение сторон горизонта с помощью компаса	Определение сторон горизонта по компасу.	1	Озн.з.	Практическая работа	Развитие навыков определения сторон горизонта	«Комплект карт города»
46 21.11.	Компас	Развитие навыков определения сторон горизонта с компаса.	Белая карта, помещение.	1	Озн.з.	Практическая работа	Развитие навыков определения сторон горизонта	Игра «найди сторону горизонта» по белой карте
47 25.11.	Компас	Контроль направлений с помощью компаса и карты	Приемы пользования компасом.	1	Озн.з.	беседа	знать определение магнитного азимута	компас, карта №6
48 25.11.	Компас	Движение на местности с помощью компаса.	Определение точки стояния.	1	практическое занятие	беседы	знать определение магнитного азимута,	Настольная книга тренера
49 28.11.	Компас	Компас и карта.	Упражнения для совершенствования приема.	1	Комб.з.	тренировочное занятие	уметь определять точку стояния	Компас, карта №6
50 28.11.	Компас	Упражнения и задания на закрепление материала	Игры и упражнения, направленные на закрепление материала по теме «Компас».	1	наглядный	Тренировочное занятие	знать правило ЗС	Игра «Стороны горизонта»
51 02.12.	Краткие сведения о СП	Снаряжение для лыжной подготовки	Форма спортсмена - ориентировщика: зимняя одежда, обувь, снаряжение.	1	Озн.з.	беседа	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера
52 02.12.	Краткие сведения о СП	Планшет, устройство. Работа спортсмена с планшетом	Планшет, назначение его элементов. Работа спортсмена с планшетом	1	Озн.з.	Беседа	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера, планшет
53 05.12.	Общая физическая подготовка	Знакомство с лыжными классическими ходами: переменный ход.	Техника лыжного классического хода	1	Комб. зан.	Беседа, тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
54 05.12	Общая физическая подготовка	Знакомство с лыжным одновременным ходом	Техника одновременного хода	1	Комб.зан.	беседа тренир.занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам.

55 09.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: переступание.	Техника переступания	1	Комб.з.	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
56 09.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты.	Техника поворотов	1	Комб.з.	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
57 12.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты и переступание на ровном месте.	Освоение техники поворотов и переступания на ровном месте и на спусках	1	Комб.з.	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
58 12.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты и переступание через барьеры	Освоение техники поворотов и переступания через барьеры	1	Комб.з.	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
59 16.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: скольжение, отталкивание	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	Комб.з.	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ...коньковым и лыжным ходам
60 16.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: скольжение, отталкивание при одновременном и переменном ходе	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	Комб.з.	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
61 19.12.	Спортивная карта	Сетка лыжной: коньковая, классическая	Знакомство со знаками группы «Знаки дистанции»: 3 вида лыжной	1	Комб.з.	Беседа, практическое занятие	уметь грамотно пользоваться картой и компасом	Бег от ума, или хобби над собой, комплект лыжного снаряжения, карта зимняя №7
62 19.12.	Чтение спортивной карты	Чтение карты: лево, право.	Совершенствование техники чтения лыжной слева, справа.	1	Комб.з.	беседа	уметь читать спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
63 23.12.	Соревнования	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы	Прохождение лыжной дистанции под давлением времени	1	Прак.зан	участие в соревнованиях	Уметь применять различные виды лыжных ходов	Таблица контрольных нормативов
64 23.12.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: отталкивание палками, скольжение на лыжах	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	Комб.з.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
65 26.12.	Чтение спортивной карты	Чтение карты: пересечение лыжной, развилка лыжной.	Совершенствование техники чтения лыжной: пересечение и развилка лыжной	1	Комб.з.	беседа	уметь читать спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
66 26.12.	Чтение спортивной карты	Совершенствование техники чтения карты по лыжням	Совершенствование техники чтения лыжной: пересечение и развилка лыжной	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по различным видам лыжной	Бег от ума, или хобби над собой
67 30.12.	Итоговое занятие	Подведение итогов за первое полугодие.	Сводная таблица результатов, фото материал	1	воспитательное	практ.з.п		Сводная таблица результатов

68 30.12.	Итоговое занятие	Анализ работы за первое полугодие.	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	воспитательное	практ.з.п		фотоматериал
69 09.01.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Проведение инструктажа по техники безопасности и противопожарной безопасности. Видео фильм.	Показ видеофильма Инструктаж по ТБ и правилам поведения в клубе и на занятии	1	Озн.з.	беседа	Знакомство с расписанием занятий на 2 полугодие, календарь соревнований	Видеофильм
70 09.01.	Кратки сведения о спортивном ориентировании	Виды зимних дистанций	Понятия: маркированная дистанция, заданное направление, общий старт.	1	Озн.з.	просмотр материала	Уметь ориентироваться в разновидностях дистанций	«комплект карт области»
71 13.01	Кратки сведения о спортивном ориентировании	Маркированная дистанция, общий старт	Сущность дистанций: маркированная дистанция, заданное направление.	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать вид ориентирования	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
72 13.01.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка на маркированной дистанции	Техника движения на маркированной дистанции	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
73 16.01	Краткие сведения о СП	Заданное направление	Сущность дистанций: заданное направление.	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать вид ориентирования	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
. 74 16.01.	Чтение спортивной карты	Чтение карты при передвижении на лыжах на дистанции заданного направления.	Техника движения на дистанции заданного направления	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	карта №8
75 20.01.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: общий старт	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
76 20.01.	Общая физическая подготовка	Общий старт в парах, в группах, эстафеты.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
77 23.01	Условные знаки – язык ориентирования	Условные знаки, сходство и отличие. Условный знак - название	Выявление одинаковых условных знаков и их различие	1	Комб. зан.	практическое занятие	Знать повторные знаки и уметь их различать	таблица «Условные знаки»
78 23.01	Игры и упражнения	Самостоятельная работа, тест №5. Игровые упражнения	Совершенствование знаний по теме «Условные знаки»	1	Комб. зан.	практическое занятие	Самостоятельно выполнять задания	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентир....., тест №5
79 27.01.	Общая физическая подготовка	Общий старт без палок в парах, в группах, эстафеты.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам

80 27.01	Общая физическая подготовка	Игры и упражнения на местности	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать правила игры	Сборник игр на местности
81 30.01	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение полу/конькового хода	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при полу/коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
82 30.01	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение конькового хода, отталкивание и скольжение	техника отталкивания и скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
83 03.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: отработка навыка конькового хода, отталкивание и скольжение	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
84 03.02.	Спортивная карта	Знакомство с картами предстоящих соревнований	Анализ дистанций, разбор спортивных карт	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	Знать техническую характеристику карты	«Комплект карт области»
85 06.02.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов: ориентирование с лыжни на лыжню	Ориентирование с лыжни на лыжню	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Карта №10
86 06.02.	Общая физическая подготовка	Освоение конькового хода, отталкивание и скольжение без палок.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
87 10.02.	Чтение спортивной карты	Изучение технического приема: ориентирование с тормозными ориентирами.	Ориентирование с тормозными ориентирами.	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»
88 10.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты и переступания.	Техника скольжения на поворотах и переступание на лыжах.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
89 13.02.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов: чтение объектов с лыжни	Чтение объектов с лыжни	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	карта №11
90 13.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение конькового хода, переступание с ноги на ногу	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
91 17.02.	Чтение спортивной карты	Взятие контрольных пунктов при передвижении на лыжах	Изучение технических приемов	1	Комб. зан.	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться на местности	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика,

92 17.02.	Общая физическая подготовка	Переступание с ноги на ногу	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
93 20.02.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов	Понятие привязки, тормозная привязка	1	Озн. зан.	Беседа, обсуждение	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
94 20.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение конькового хода, переступание с ноги на ногу	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
95 27.02	Чтение спортивной карты	Кратчайшие пути, срезки.	Изучение технических приемов.	1	Озн. ан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«комплект карт области»
96 27.02.	Игры и упражнения	Подвижные игры на местности.	Совершенствование скоростных качеств	1	Комп. зан.	Обсуждения Тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера, футбольный мяч
97 03.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение и преодоление спусков.	техника преодоления спусков на лыжах	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
98 03.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение спусков без палок.	техника преодоления спусков на лыжах без палок.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
99 06.03.	Соревнования	Контрольные нормативы, промежуточный мониторинг.	Прохождение дистанции под давлением времени	1	Практ. раб.	Сдача нормативов	выполнять спортивные нормативы	Выполнение нормативов, комплект лыжного снаряжения
100 06.03.	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового хода	Техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по трассе	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
101 10.03.	Условные знаки	Классификация условных знаков	Совершенствование знаний темы	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	Знать все знаки ориентирования	диктант
102 10.03.	Условные знаки	Топографический диктант	Совершенствование знаний темы	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	Знать все знаки ориентирования	диктант
103 13.03.	Общая физическая подготовка	Смазка лыж мазями и парафинами	Комплекты лыжных мазей и парафинов. Температурный интервал.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать лыжные мази и парафины	Эскизы. Таблицы
104 13.03.	Спортивная карта	Изображение высоты с помощью горизонталей	Понятие деталей рельефа	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Знать простейшие части рельефа	Игра «Простейшие формы рельефа»

105 17.03.	Специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: выносливость	Понятие «выносливость»	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера
106 17.03	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие выносливость	Совершенствование качеств на выносливость	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
107 20.03	Специальная физическая подготовка	Совершенствование лыжных скоростных качеств: общий старт, в парах, 50м, 100м	Техника скоростного бега на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
108 20.03	Специальная физическая подготовка	Характеристика формирования двигательных навыков.	Движение. Характеристика навыка.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Отвечать на вопросы	Настольная книга тренера
109 24.03	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжню в парах по кругу 1 км	Совершенствование чтения технических приемов на карте при движении на лыжах	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
110 24.03	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжню в парах по кругу 500м	Изучение технических приемов	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
111 27.03	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.	Понятие «быстрота»	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
112 27.03	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты	Совершенствование качеств на быстроту движений: счет.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
113 31.03	Общая физическая подготовка	Мониторинг лыжной подготовки	Самостоятельное прохождение лыжного круга 2 км на время	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
114 31.03.	Общая физическая подготовка	Разминка и заминка по кругу.	Комплексы упражнений	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
115 03.04.	Общая физическая подготовка	Техника бега, толчковой ноги	Легкоатлетическая подготовка	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	комплекс упражнений беговой подготовки №2
116 03.04.	Чтение спортивной карты	Понятие привязки, тормозная привязка	Изучение технических приемов	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения бегом, Карта №6

117 07.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения на развитие гибкости	Бег: вперед, назад, с изменением направления. Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом, комплекс упражнений №1
118 07.04.	Игры и упражнения	Подвижные игры	Совершенствование двигательных, скоростных качеств	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера, баскетбольный мяч, волейбольный мяч
119 10.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения направленные на развитие прыгучести	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения на развитие прыгучести	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом, комплекс упражнений №2
120 10.04.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов	Понятие привязки, тормозная привязка	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	компас, Карта №6
121 14.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения на развитие прыгучести	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений беговой подготовки №2
122 14.04.	Соревнования	Контрольные нормативы	Прохождение дистанции под давлением времени	1	Практ. р.	Самостоятельная	выполнение нормативов	Выполнение нормативов
123 17.04.	Игры и упражнения	Подвижные игры на внимание и сообразительность	Совершенствование двигательных качеств	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера, баскетбольный мяч
124 17.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения для рук и плечевого пояса: на гибкость и растяжку	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом, комплекс упражнений беговой подготовки №2
125 21.04.	Правила соревнований по СП	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Спортсмен обязан соблюдать правила.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
126 21.04	Правила соревнований по СП	Разбор правил соревнований	Техническая информация района соревнований	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать правила соревнований	Правила соревнований по спортивному ориентированию
127 24.04	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка: ОФП	Совершенствование физических качеств	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь преодолевать кроссовую дистанцию	Анализ техники и методика обучения кроссовому бегу
128 24.04	Техническая подготовка	Упражнения на развитие памяти «парные картинки».	Совершенствование памяти	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений

129 05.05.	Спортивная карта	Карта соревнований	Цвет карты, характеристика элементов местности	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	Уметь определять основные характеристики карты	«Комплект карт страны»
130 05.05.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения на колени и стопы.	Бег с изменением направления. Упражнения, направленные на развитие скорости	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений беговой подготовки №2
131 12.05.	Игры и упражнения	Подвижные игры на местности	Совершенствование двигательных, скоростных качеств	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Знать правила игры	Настольная книга тренера, баскетбольный мяч, волейбольный мяч
132 12.05.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения, направленные на развитие скорости	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений беговой подготовки №2
133 15.05	Общая физическая подготовка	Память, внимание.	Понятия и развитие	1	наглядный	беседа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Настольная книга тренера, комплексы игр
134 15.05.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения, направленные на развитие координации	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений беговой подготовки №2
135 19.05.	Компас	Технический прием: грубый и точный азимут	Изучение технического приема: грубый и точный азимут	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь перемещаться при грубом и точном азимуте	карты области
136 19.05	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты	Совершенствование качеств на быстроту движений: счет.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
137 22.05	Чтение спортивной карты	Чтение карты при передвижении бегом. Итоговый контроль.	Совершенствование техники чтения выбора пути движения от КП до следующего КП	1	Комб.з.	тренировочное занятие	уметь самостоятельно читать спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
138 22.05	Чтение спортивной карты	Правило «большого пальца»	Совершенствование техники чтения карты по большому пальцу	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Карта №12
139 26.05	Общая физическая подготовка	Игры и упражнения с отметкой	Спортивные и подвижные игры, направленные на координацию с отметкой.	2	Практ.з.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	карточки для отметки
140 26.05	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений беговой подготовки №2



141 29.05	Итоговое занятие	Подведение итогов за полугодие	Сводная таблица результатов, фото материал	1	Восп. зан.	беседа		Сводная таблица результатов, фото материал
142 29.05.	Итоговое занятие	Анализ работы за полугодие	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	Восп. зан.	беседа		Слайд фильм
143	Социализирующий досуг	Профилактическое занятие «Природе нужна твоя помощь».	Законы природы, вопросы, связанные с охраной окружающей среды	1	Восп. зан.	беседа	Знать законы природы	Сценарий занятия
144	Социализирующий досуг	Игровые ситуации: сценки, жесты по картинкам	Разбор и анализ ситуаций. Ответы: Да и Нет.	1	Восп. зан.	Практические задания	Уметь проявлять коммуникативные способности	составление памятки «Природе нужна твоя помощь».

### **Требования к уровню подготовки первого года обучения.**

#### *Знать:*

- знать характерные виды спорта на Урале и возможность активно заниматься спортивным ориентированием по месту жительства;
- проявлять интерес к спортивному ориентированию;
- знать техническую и тактическую подготовку по спортивному ориентированию;
- знать особенности уральской природы и бережно относиться к окружающей среде;

#### *Уметь:*

- проявлять способность к самореализации и к самоопределению на основе полученных знаний и навыков, готовность брать на себя ответственность за свои решения и поступки во всех сферах повседневной деятельности;
- проявлять потребность в саморегуляции: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении;
- уметь заботиться о своем здоровье в типичных и не типичных жизненных ситуациях;
- сформировать положительную мотивацию к профессиональной ориентации;
- Проявлять коммуникативные способности в процессе взаимодействия с родителями, педагогами и сверстниками, умения жить в коллективе;
- проявлять умения и навыки владения спортивной карты, компаса.

**Календарно - тематическое планирование**  
к рабочей программе секция «Спортивное ориентирование»  
год обучения \_1\_

Группа № 3

Педагог: **Медведева Людмила Анатольевна**

Количество часов

Всего 72 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе образовательной программы секция «Спортивное ориентирование»  
программа

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 07.09.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Ознакомительное занятие	Словесный - беседа, показ иллюстраций,	Знакомство с расписанием занятий, с правилами в клубе	Анкетирование, инструкции по ТБ
2 07.09	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Ориентирование на Урале, в городе Екатеринбург.	Обзор ориентирования как вида спорта на Урале и в городе, виды спортивного ориентирования.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, показ видеоматериалов	Знать ведущих спортсменов города	просмотр видеофильма фотопортреты ведущих спортсменов России и мира
3 14.09.	Спортивная карта	Виды спортивного ориентирования	Виды спортивных карт.	1	Ознакомительное занятие	Тренировочное занятие	Иметь знания о видах спортивного ориентирования	«Комплект карт города»
4 14.09.	Спортивная карта	Понятие «Спортивная карта», элементы карты	Цвета спортивной карты, рамка, надписи	1	Ознакомительное занятие	беседа, показ иллюстраций	Знать понятия о спортивной карте	«Комплект карт города»
5 21.09.	Соревнования	Входной контроль.	Разделение на подгруппы. Прохождение зачета	1	практическое занятие	участие в соревнованиях	Выполнение результата	таблица нормативов, приложение №1
6 21.09.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения направленные на развитие и укрепления стоп	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Комплекс упражнений на развитие и укрепление стоп	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом, комплекс беговой подготовки №2

7 28.09.	Спортивная карта	Понятие «ориентир», виды ориентиров	Классификация ориентиров по группам и видам.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждения	Знать топографию, топографические знаки	таблица «Условные знаки»
8 28.09.	Спортивная карта	Масштабные, внесштабные и точечные ориентиры	Классификация ориентиров по группам и видам.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждения	знать топографию, топографические знаки	таблица «Условные знаки»
9 05.10.	Спортивная карта	Полигон знакомство с местностью	Знакомство с местностью и картой	1	практическое занятие	беседа, тренировочное занятие	знать меры предосторожности при движении и потери ориентировки	карта №1 лыжная база «Уралмаш»
10 05.10.	Спортивная карта	Границы, аварийный выход.	Знакомство с границами полигона, восприятие условных знаков с местностью	1	Ознакомительное занятие.	тренировочное занятие	знать меры предосторожности при движении и потери ориентировки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, карта №1, лыжная база «Уралмаш»
11 12.10.	Спортивная карта	Складывание спортивных карт.	Отработка скорости мышления, глазомера.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться спортивными картами	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, Игра «Кубики»
12 12.10	Спортивная карта	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Отработка скорости мышления, глазомера	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться спортивными картами	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, Игра «Кубики»
13 19.10	Условные знаки – язык ориентирования	Условные знаки (УЗ) спортивных карт.	Виды условных знаков, классификация условных знаков на группы.	1	Ознакомительное занятие.	беседа, наглядный метод	знать условные топографические знаки	таблица «Условные знаки», цветные карандаши
14 19.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Группы условных знаков.	Виды условных знаков, классификация условных знаков.	1	Ознакомительное занятие.	беседа, наглядный метод	знать условные спортивные знаки	таблица «Условные знаки», цветные карандаши
15 26.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки искусственных объектов.	Цвета и количество знаков.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
16 26.10.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение искусственных знаков на карте.	Обозначение на карте знаков искусственных объектов.	1	Ознакомительное занятие.	тренировочное занятие	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
17 02.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки растительности.	Цвета и количество знаков, обозначение.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «зеленый»

18 02.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков растительности на карте.	Обозначение на карте знаков растительных объектов.	1	Ознакомительное занятие.	тренировочное занятие	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «зеленый»
19 09.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки искусственных объектов (тропы, лесные дороги, шоссе)	Цвета и количество знаков	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
20 09.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков искусственных объектов на карте	обозначение и определение на карте знаков искусственных объектов (дорог, троп).	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»
21 16.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Знаки: скалы и камни на спортивных картах.	Цвета и количество знаков.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»,
22 16.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Определение знаков скалы и камни на спортивной карте.	Обозначение и определение на спортивной карте знаков скал и камней.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Уметь классифицировать знаки на группы	рабочая тетрадь, карандаш «черный»,
23 23.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Игры и упражнения на условные знаки	Обучающие тесты по разделу «Условные знаки»	1	практическое занятие	беседа, тренировочное занятие	Уметь классифицировать знаки по группам	Обучающие и контрольные тесты по ориентированию
24 23.11.	Условные знаки – язык ориентирования	Обучающие тесты по разделу «Условные знаки»	Обучающие тесты по разделу «Условные знаки»	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь классифицировать знаки по группам	Игра «Веселая картинка»
25 30.11.	Соревнования	Контрольный зачет по теме «Условные знаки»	Контрольные тесты по разделу «Условные знаки»	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Самостоятельно классифицировать условные знаки по группам	Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по ориентированию
26 30.11.	Соревнования	Разбор зачета по теме «Условные знаки»	Контрольные тесты по разделу «Условные знаки»	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Самостоятельно выполнять зачет	Сводная таблица результатов
27 07.12.	Компас	Компас, понятие, устройство компаса.	Виды компасов. Устройство компаса.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	уметь грамотно пользоваться компасом	компас, рисунок «приемы пользования компасом»
28 07.12.	Компас	История появления компаса.	История возникновения компаса в мире. Первые изобретатели.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	уметь грамотно пользоваться компасом	компас, фото изобретателей
29 14.12.	Компас	Стороны горизонта: основные и промежуточные.	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по местным ориентирам.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	знать определение сторон горизонта	Настольная книга тренера, глобус

30 14.12.	Компас	Роза ветров, понятие.	Определение сторон горизонта по местным ориентирам с помощью розы ветров.	1	практическое занятие	беседа	знать определение сторон горизонта	Настольная книга тренера, глобус
31 21.12.	Компас	Игры и упражнения на тему «Компас»: «Муха», «Хождение по клеткам».	Игры и упражнения на пройденную тему: «Муха», «Хождение по клеткам»	1	практическое занятие	практическая работа	знать определение магнитного азимута	, игра «Муха», «Хождение по клеткам»,
32 21.12.	Компас	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы.	Тест на тему «компас».	1	практическое занятие.	Самостоятельная работа	участие в промежуточном контроле	Контрольный тест по теме «Компас»
33 28.12.	Итоговое занятие	Подведение итогов за первое полугодие.	Сводная таблица результатов, фото материал	1	воспитательное	беседа		Сводная таблица результатов
34 28.12.	Итоговое занятие	Анализ работы за первое полугодие.	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	воспитательное	дискуссии		фотоматериал
35 11.01.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Проведение инструктажа по техники безопасности и Видео фильм.	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в клубе и на занятии	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Знакомство с расписанием занятий на 2 полугодие	Инструкции по ТБ, Видеофильм
36 11.01.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Виды зимних дистанций	Понятия: маркированная дистанция, заданное направление, общий старт.	1	Ознакомительное занятие.	просмотр материала	Уметь ориентироваться в разновидностях дистанций	«комплект зимних карт области»
37 18.01.	Краткие сведения о СО	Снаряжение для лыжной подготовки	Форма спортсмена - ориентировщика: зимняя одежда и обувь.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера, комплект зимнего снаряжения
38 18.01.	Краткие сведения о СО	Планшет, устройство. Работа спортсмена с планшетом	Планшет, назначение его элементов. Работа спортсмена с планшетом	1	Ознакомительное занятие.	Беседа, тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться планшетом	Настольная книга тренера, планшет
39 25.01	Общая физическая подготовка	Знакомство с лыжными классическими ходами: переменный ход.	Освоение техники лыжного классического хода	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
40 25.01.	Общая физическая подготовка	Знакомство с лыжными классическими ходами: одновременный ход.	Освоение техники лыжного классического хода	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
41 01.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: переступание.	Техника переступания на месте, в движении.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	комплект лыжного снаряжения
42 01.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты.	Техника поворотов на месте и в движении.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	комплект лыжного снаряжения

43 08.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: скольжение.	Техника скольжения на опорной ноге.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь скользить на опорной ноге.	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
44 08.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: отталкивание.	Техника толчковой ноги: левая, правая.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь отталкиваться толчковой ногой.	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
45 15.02.	Спортивная карта	Сетка лыжней: коньковая лыжня. Развилка лыжней.	Знакомство со знаками группы «Знаки дистанции»: 3 вида лыжней	1	практическое занятие	Беседа, практическое занятие	уметь грамотно пользоваться зимней картой	карта зимняя №7
46 15.02.	Спортивная карта	Сетка лыжней: коньковая, пересечение лыжней.	Знакомство со знаками группы «Знаки дистанции»: 3 вида лыжней	1	практическое занятие	Беседа, практическое занятие	уметь грамотно пользоваться зимней картой	карта зимняя №7
47 22.02	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка, общий старт.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
48 22.02	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка, общий старт по группам, в парах.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
49 01.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение полу/конькового хода.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
50 01.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: освоение конькового хода.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по местности	Анализ техники и методика .... коньковым и лыжным ходам
51 15.03	Условные знаки – язык ориентирования	Условные знаки, сходство и отличие.	Выявление одинаковых условных знаков и их различие. Условный знак – название.	1	Ознакомительное занятие.	беседа	Знать повторные знаки и уметь их различать	таблица «Условные знаки»
52 15.03.	Игры и упражнения	Самостоятельная работа, тест №5. Игровые упражнения	Совершенствование знаний по теме «Условные знаки»	1	практическое занятие	практическое занятие	Самостоятельно выполнять задания	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты, тест №5
53 22.03.	Чтение спортивной карты	Понятие «тормозной ориентир»	Ориентирование с тормозными ориентирами.	1	Ознакомительное занятие.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»
54 22.03.	Чтение спортивной карты	Изучение технического приема работы с картой	Ориентирование по карте с тормозными ориентирами.	1	теоретическое занятие	Дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»
55 29.03.	Чтение спортивной карты	Понятие «боковая привязка»	Ориентирование по карте с боковой привязкой.	1	Ознакомительное занятие.	Дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»

56 29.03.	Чтение спортивной карты	Совершенствование технического приема работы с картой	Совершенствование приема.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»
57 05.04.	Чтение спортивной карты	Кратчайшие пути, срезки.	Понятие и совершенствование	1	ознакомительное занятие.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«комплект карт области»
58 05.04.	Игры и упражнения	Подвижная игра «Найди клад»	Совершенствование скоростных качеств	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Знать правило игры	Настольная книга тренера
59 12.04.	Общая физическая подготовка	Легкоатлетическая подготовка: бег по пересеченной местности	Техника бега, толковой ноги	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать технику кроссового бега	комплекс упражнений беговой подготовки №2
60 12.04.	Общая физическая подготовка	Упражнения, на закрепление суставов и стоп	Упражнения на развитие гибкости суставов и стоп	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений
61 19.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения, направленные на развитие прыгучести	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления. Упражнения на развитие прыгучести	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом, комплекс упражнений №2
62 19.04.	Игры и упражнения	Подвижные игры на внимание исообразительность	Совершенствование двигательных качеств	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера, баскетбольный мяч
63 26.04	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка	Бег: вперед, назад, галопом, с различными скоростными интервалами	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать технику кроссового бега	Анализ техники и методика обучения бегом
64 26.04.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений направленный на закрепление связок	Упражнения, направленные на укрепление связок стоп и коленей	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений направленный на закрепление связок
65 03.05.	Чтение спортивной карты	Понятие «Ориентирование в ограниченном коридоре».	Чтение карты в ограниченном коридоре	1	Теоретическое занятие	беседа	Знать понятие «Ориентирование в ограниченном коридоре».	Комплект карт с лабиринтами
66 03.05.	Чтение спортивной карты	Лабиринты на карте.	прохождение дистанции по лабиринтам.	1	Практическая работа	тренировочное занятие	Знать понятия «лабиринт». Уметь читать лабиринты	Карты с лабиринтами
67 10.05.	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Играем на внимание, игра «найди лишний квадрат»	Выполнение игр и упражнений с элементами ориентирования	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №

68 10.05.	Правила соревнований по СП	Разрядные требования спортсменов.	Возрастные особенности при выполнении разрядных требований	1	теоретическое занятие	беседа	знать разрядные нормативы	Правила соревнований по спортивному ориентированию
69 17.05.	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Итоговый контроль	Выполнение теоретического контрольного теста	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №
70 17.05.	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Анализ проведения теста.	Подведение и анализ итогового контроля	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно выполнять тест	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию
71 24.05.	Итоговое занятие	Подведение итогов за полугодие	Сводная таблица результатов, фото материал	1	Воспитательное занятие	беседа		Сводная таблица результатов,
72 24.05.	Итоговое занятие	Анализ работы за полугодие	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	Воспитательное занятие	беседа		фото материал
31.05.	Социализирующий досуг	Игра «Принеси мне фото»	Прохождение маршрута за контрольное время по заданию игры (фото на картинке – фото в реальности)	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Знать правила игры, уметь работать в команде	Сценарий игры «Принеси мне фото»
31.05.	Социализирующий досуг	Сравнительный анализ фото команд	Выявление победителей	1	Воспитательное занятие	беседа	Уметь брать на себя ответственность	Сводная таблица

### **Требования к уровню подготовки первого года обучения.**

#### *Знать:*

- знать характерные виды спорта на Урале и возможность активно заниматься спортивным ориентированием по месту жительства;
- проявлять интерес к спортивному ориентированию;
- знать техническую подготовку по спортивному ориентированию;
- знать особенности уральской природы и бережно относиться к окружающей среде;

#### *Уметь:*

- проявлять способность к самореализации и к самоопределению на основе полученных знаний и навыков, готовность брать на себя ответственность за свои решения и поступки во всех сферах повседневной деятельности;
- проявлять потребность в саморегуляции: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении;
- уметь заботиться о своем здоровье в типичных и не типичных жизненных ситуациях;
- сформировать положительную мотивацию к профессиональной ориентации;



- Проявлять коммуникативные способности в процессе взаимодействия с родителями, педагогами и сверстниками, умения жить в коллективе;
- проявлять умения и навыки владения спортивной карты, компаса.

Календарно - тематическое планирование  
к рабочей программе «Спортивное ориентирование»  
год обучения 3 - 4

Группа № 4

Педагог: **Медведева Людмила Анатольевна**

Количество часов:

Всего 216 часов; в неделю 6 часов

Планирование составлено на основе образовательной программы секция «Спортивное ориентирование»  
программа

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 02.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях.	1	Ознакомительное занятие	собеседования с обучающимися. Словесный - беседа	Знакомство с расписанием занятий, с правилами нахождения в клубе	Входящий контроль видеofilm «Добро пожаловать в ориентирование»
2 02.09.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Ориентирование на Урале, в городе Екатеринбург.	Обзор ориентирования как вида спорта на Урале и в городе.	1	Ознакомительное занятие	Беседа	Знать ведущих спортсменов города Екатеринбурга и области	фотопортреты ведущих спортсменов России и мира
3 06.09.	Компас	Устройство компаса.	Повторение основных элементов устройства компаса.	1	Теоретическое занятие.	Беседа	Иметь знания о компасе.	компас
4 06.09.	Компас	.Приемы пользования компасом.	Виды современных компасов.	1	практическое занятие	Беседа	Знать приемы компаса с картой	компас

5 07.09.	Компас	Азимутальное ориентирование.	Азимут. Направление с помощью компаса.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Иметь знания об азимуте и масштабе	компас
6 07.09.	Компас	Ориентирование на местности с помощью компаса и карты	Приемы пользования компасом.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Иметь знания о спортивной карте, масштабе	компас
7 09.09.	Компас	Звездное ориентирование.	Что такое звездное ориентирование на местности.	1	Теоретическое занятие	беседа, дискуссии и обсуждения	знать условные топографические знаки	компас, карта №13
8 09.09.	Компас	Чтение спортивной карты	Сущность приема. Приемы пользования карты и компасом.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Знать различные приемы	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика,
9 13.09.	Компас	Эстафетное ориентирование	Понятие. Правила прохождения эстафеты. Эстафета для одного.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	знать меры предосторожности при движении и потери	компас, карта №14
10 13.09.	Компас	Эстафетное ориентирование по белой карте	Приемы пользования компасом.	1	практическое занятие	отработка приема	Уметь работать в команде	Компас, карта №14
11 14.09.	Спортивная карта	Понятие «Белая карта»	Приемы пользования компасом.	1	Ознакомительное занятие	Тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться картами	компас, карта №15
12 14.09.	Спортивная карта	Старт и финиш на белой карте.	Приемы ориентирования на белой карте.	1	Теоретическое занятие	Тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться картами	компас, карта №15
13 16.09.	Спортивная карта	Чтение местности по «Белой карте»	Приемы ориентирования на белой карте. Приемы пользования компасом	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Умение пользоваться компасом	Карта №16
14 16.09.	Спортивная карта	Выдержка направления на белой карте.	Приемы ориентирования на белой карте.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выдерживать направление по карте	Карта №16
15 20.09.	Условные знаки.	Отметка в карточке участника.	Совершенствование техники отметки	1	практическое занятие	беседа, тренировочное занятие	Уметь пользоваться карточкой	карточка, компас
16 20.09.	Техника ориентирования	Отработка техники отметки в парах, в группах	Совершенствование техники отметки	1	практическое занятие	беседа, тренировочное занятие	Уметь пользоваться карточкой	карточка, компас
17 21.09.	Общефизическая подготовка	Совершенствование скоростных качеств, бег.	Бег: вперед, назад, галопом, с изменением направления.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	комплекс упражнений №1,2

18 21.09.	Общезначительная подготовка	Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств	бег с высоким подниманием бедра, бег на месте в быстром темпе, бег с высокого и низкого старта, бег с внезапной сменой направления.	1	практическое занятие.	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика, комплекс упражнений №1,2
19 23.09.	Соревнования	Входной контроль.	Разделение на подгруппы.	1	Практическое занятие	участие в соревнованиях	Выполнение результата	Приложение №1
20 23.09.	Соревнования	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.
21 27.09.	Спортивная карта	Масштаб карт: мелкий, средний, крупный.	Виды масштабов, сечение карты	1	Теоретическое занятие	Беседа, практическая работа	Уметь пользоваться масштабом на карте	«Комплект карт города»
22 27.09.	Спортивная карта	Масштаб на спортивных картах: М:5000, М:7500, М:10000	Виды масштабов, сечение карты	1	Теоретическое занятие	Беседа, практическая работа	Уметь производить вычисления по карте,	«Комплект карт города»
23 28.09.	Спортивная карта	Сходство и различие между топографической и спортивной картами.	Заполнение таблицы	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Иметь знания о истории спортивной карты	комплект спортивных и топографических карт
24 28.09.	Спортивная карта	Упражнения, на развитие топографических элементов.	Самостоятельное выполнение заданий.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Знать топографию	тесты
25 30.09.	Спортивная карта	Первые изобретатели топографических карт.	Возникновение карт на Руси и за рубежом	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Иметь знания о истории спортивной карты	Фото великих изобретателей, комплект спортивных и топографических карт
26 30.09.	Спортивная карта	Современные спортивные карты.	Элементы карты, основные правила рисовки карт	1	Теоретическое занятие	беседа, обсуждение	Знать элементы карты	Настольная книга тренера
27 04.10.	Анализ тренировок и соревнований	Методы тренировок и соревнований.	Что такое тренировка? Структура тренировки и ее содержание.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать что такое тренировка.	Настольная книга тренера
28 04.10.	Анализ тренировок и соревнований	Понятие «сплит». Разбор «сплитов» после соревнований.	Основной элемент ориентирования. Правила разбора сплита.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать основной элемент ориентирования	Настольная книга тренера
29 05.10.	Анализ тренировок и соревнований	Анализ путей прохождения дистанции.	Структура пути: время, расстояние, количество КП.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать схему разбора	Настольная книга тренера

30 05.10.	Анализ тренировок и соревнований	Хронометраж прохождения дистанции.	Виды хронометража. Контрольное время участника.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать виды хронометража.	Настольная книга тренера
31 07.10.	Анализ тренировок и соревнований	Анализ технических и тактических ошибок при прохождении дистанций.	Ведение записей по выполнению планов физической, специальной, технической подготовки.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Уметь определять типы ошибок	Настольная книга тренера
32 07.10.	Анализ тренировок и соревнований	Самоконтроль физического состояния и здоровья.	Ведение записей по выполнению планов физической, специальной, технической подготовки.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать как вести наблюдения	Настольная книга тренера
33 11.10.	Спортивная карта	Память: кратковременная, оперативная.	Примеры кратковременной, оперативной памяти.	1	Ознакомительное занятие	беседа, обсуждение	Знать понятия	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
38 11.10.	Спортивная карта	Самостоятельная рисовка карт.	Развитие зрительной памяти с помощью условных знаков	1	практическое занятие	Самостоятельная рисовка карт из 30 элементов	уметь грамотно рисовать карты, знать условные знаки	Рабочие тетради
39 12.10.	Общезначительная физическая подготовка	Кроссовая подготовка.	Кросс на пересеченной местности	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться компасом	Комплекс №1,2
40 12.10.	Общезначительная физическая подготовка	Развивающие упражнения, направленные на развитие дыхания.	Упражнения для дыхания.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться компасом	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика.
41 14.10.	Чтение спортивной карты	Бег по линейным ориентирам.	Совершенствование техники ориентирования	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать опорные линейные ориентиры	Настольная книга тренера, карта №б
42 14.10.	Чтение спортивной карты	Чтение карты по линейным ориентирам.	Совершенствование техники ориентирования	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать опорные линейные ориентиры	Настольная книга тренера, карта №б
43 18.10.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка по кругу 1км.	Маркированный участок на 1км	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Совершенствование физической подготовки	Комплекс №
44 18.10.	Специальная подготовка	Развитие чувства времени.	Понятия, примеры.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения	Комплекс №
45 19.10.	Общая физическая подготовка	Силовая подготовка.	Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Совершенствование физической подготовки	Комплекс №

46 19.10.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений, направленных на силу.	подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Совершенствование физической подготовки	Комплекс №
47 21.10.	Чтение спортивной карты	Ориентирование в ограниченном коридоре. Лабиринт.	Чтение карты в ограниченном коридоре, прохождение дистанции по кругу	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту в ограниченном пространстве	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, карта № 17 «Лабиринт»
48 21.10.	Чтение спортивной карты	Чтение спортивной карты в лабиринте.	Чтение карты в лабиринте.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать карту в лабиринте.	карта № 17 «Лабиринт»
49 25.10.	Чтение спортивной карты	Ориентирование «Бабочкой».	Чтение карты, прохождение дистанции по бабочке.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Карта №18 «Бабочка»
50 25.10.	Чтение спортивной карты	Техника выполнения ориентирования «Бабочкой».	Чтение карты, прохождение дистанции по бабочке.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Карта №18 «Бабочка»
51 26.10.	Чтение спортивной карты	Сечение карты, крутизна склонов.	Сечение на спортивных картах: Н2, Н5.	1	Теоретическое занятие	Беседа	производить вычисления на карте, пользоваться сечением	«Комплект карт области» с сильно пересеченной местностью
52 26.11.	Чтение спортивной карты	Упражнения на самостоятельное решение крутизны склонов.	Сечение на спортивных картах	1	практическое занятие	практическая работа	производить вычисления по карте, пользоваться сечением	«Комплект карт области» с сильно пересеченной местностью
53 28.10.	Чтение спортивной карты	Игры и упражнения на местности, направленные на координацию.	Спортивные и подвижные игры, направленные на координацию с отметкой.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Совершенствование координации и скорости реакции	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, футбольный мяч
54 28.11.	Чтение спортивной карты	Правило подвижных игр. Взаимодействие в команде.	Спортивные и подвижные игры, направленные на координацию.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Совершенствование координации и скорости реакции.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика, футбольный мяч
55 01.11.	Условные знаки. Техника ориентирования	Электронная отметка чипом.	Роль чипа для участника. Расположение чипа на руке. Правило хранения чипа.	1	Ознакомительное занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться карточкой	Стенд с информацией по чипам
56 01.11.	Условные знаки. Техника ориентирования	Отработка техники отметки чипом.	Правило отметки.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться чипом	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,

57 02.11.	Спортивная карта	Совершенствование памяти и глазомера.	Отработка техники работы с картой, упражнения и задания	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
58 02.11.	Спортивная карта	Совершенствование памяти и глазомера.	Отработка техники работы с картой, упражнения и задания	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
59 08.11.	Чтение спортивной карты	Вид ориентирования: заданное направление.	Отработка навыка чтения карты в заданном направлении в игровых условиях.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
60 08.11.	Чтение спортивной карты	Чтение карты в заданном направлении: расстояние, количество КП.	Чтение карты в заданном направлении	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
61 09.11	Соревнование	Контрольные нормативы.	Сдача контрольных нормативов по таблице ГТО	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
62 09.11.	Соревнование	Анализ выступления.	Сдача контрольных нормативов по таблице ГТО. Протокол соревнований.	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
63 11.11.	Тактическая подготовка	Тактика грубого ориентирования в парах.	Совершенствование техники чтения грубого ориентирования в парах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь правильно и быстро читать карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
64 11.11.	Тактическая подготовка	Чтение карты при грубом ориентировании в парах	Совершенствование техники чтения грубого ориентирования в парах	1	практическое занятие	участие в соревнованиях	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика -
65 15.11	Спортивная карта	Измерение расстояний на карте и местности	Отработка навыка измерения расстояния на местности и карте	1	практическое занятие	Беседа, практическая работа	уметь производить вычисления	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
66 15.11.	Общефизическая подготовка	Подвижные игры на внимание, координацию.	Развитие воображения, мышления и зрительной памяти	1	практическое занятие	практическая работа	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
67 16.11.	Чтение спортивной карты	Маркированная дистанция.	Взятия КП на маркированной дистанции.	1	практическое занятие	Практическая работа	Уметь брать КП	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
68 16.11.	Чтение спортивной карты	Совершенствование выбора движения по карте на маркировке.	Упражнения, направленные на выбор вариантов движения на карте и реализация его на местности	1	практическое занятие	Практическое занятие	Уметь правильно выбирать путь	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам

69 18.11.	Чтение спортивной карты	Способы отметки на маркированной трассе: отметка красным карандашом.	Глазомерное определение расстояний на карте с помощью деталей карты	1	практическое занятие	Беседа, дискуссии,	Знать приемы отметки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
70 18.11	Чтение спортивной карты	Способы отметки на маркированной трассе: отметка чипом.	Глазомерное определение расстояний на карте с помощью деталей карты	1	практическое занятие	Практическая работа	Знать приемы отметки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
71 22.11.	Спортивная карта	Закрепление технических приемов на маркировке.	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	1	практическое занятие	повторение материала	знать правило ЗС	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
72 22.11.	Спортивная карта	Приемы и способы взятия КП на маркировке.	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Знать способы взятия КП	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
73 23.11	Спортивная карта	Понятие «Привязка». Способы взятие КП с привязок.	Приемы взятия КП.	1	Теоретическое занятие	беседа, тренировочное занятие	Знать способы взятия КП	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
74 23.11.	Спортивная карта	Развитие навыков применения приемов на маркировке.	Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь пользоваться приемами на маркировке	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
75 25.11.	Общеспортивная подготовка	Кроссовая подготовка. Общеукрепляющие упражнения.	(три севера). Развитие навыков применения приемов компаса и карты	1	практическое занятие	Беседа, тренировочное занятие	Уметь выполнять упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
76 25.11.	Спортивная карта	Правило «ЗС»	Правило «ССС»: север на карте, север - риски, север на местности.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать правило «ЗС»	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
77 29.11.	Спортивная карта	Магнитный азимут	Магнитный азимут на картах.	1	Теоретическое занятие	Беседа	знать определение магнитного азимута	Схемы
78 29.11.	Специальная техническая подготовка	Определение точки стояния на карте.	Совершенствование специальной технической подготовки: точка стояния	1	практическое занятие	беседы, тренировочное занятие	уметь определять точку стояния	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
79 30.11.	Общеспортивная подготовка	Прохождение дистанции заданного направления под давлением времени по памяти	Контрольные тесты по разделу «Компас».	1	практическое занятие	участие в соревнованиях	знать правило ЗС, уметь грамотно читать карту	Обучающие и контрольные тесты по ориентированию, карта №2
80 30.11.	Правила соревнований.	Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение: участники обязаны, участникам запрещено.	Правила соревнований.	1	Ознакомительное занятие	Беседа	Знать правила соревнований.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

81 02.12.	Общезфизическая подготовка	Техника лыжных ходов: попеременный.	Лыжная подготовка: изучение попеременных, ходов.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
82 02.12.	Общезфизическая подготовка	Техника одновременного лыжного хода.	Лыжная подготовка: изучение техники одновременного хода.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
83 06.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка лыжных ходов: толчка при классическом ходе.	Лыжная подготовка: изучение толка ногой.	1	практическое занятие	беседа	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера
84 06.12	Общезфизическая подготовка	Отработка лыжных ходов: проката при классическом ходе.	Лыжная подготовка: изучение проката на опорной ноге.	1	практическое занятие	беседа	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера
85 07.12.	Общезфизическая подготовка	Совершенствование поворотов на лыжах.	Техника поворотов и переступания на лыжах.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться снаряжением	Настольная книга тренера, лыжное снаряжение
86 07.12	Общезфизическая подготовка	Совершенствование скольжения на лыжах.	Техника скольжения на лыжах.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	уметь грамотно пользоваться снаряжением	комплект лыжного снаряжения
87 09.12.	Общезфизическая подготовка	Техника лыжных ходов: полуконек.	Техника конькового хода: толчок и прокат на одной ноге	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
88 09.12.	Общезфизическая подготовка	Техника лыжных ходов: конек.	Техника конькового хода: толчок и прокат на одной ноге	1	практическое занятие	беседа	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
89 13.12.	Общезфизическая подготовка	Чтение объектов справа и слева при движении на лыжах	Совершенствование техники чтения выбора пути движения от КП до следующего КП	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Настольная книга тренера
90 13.12.	Ориентирование – как образ жизни	Планшет, назначение его элементов.	Планшет, назначение. Устройство. Применение	1	Ознакомительное занятие	тренировочное занятие	Знать элементы планшета, уметь работать на планшете	Бег от ума, или хобби над собой.
91 14.12.	Общезфизическая подготовка	Отработка движений на лыжне с одновременной работой планшетом	Освоение техники поворотов и переступания на ровном месте и на спусках	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать различные виды лыжных ходов	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
92 14.12.	Общезфизическая подготовка	Чтение карты со средней интенсивностью при передвижении на лыжах	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	практическое занятие	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам



93 16.12.	Общефизическая подготовка	Совершенствование чтение карты со средней интенсивностью на лыжах.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге	1	практическое занятие	тренировочное занятие	передвигаться по различным склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
94 16.12.	Спортивная карта	Работа спортсмена с планшетом	Работа спортсмена с планшетом	1	практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь работать с планшетом	Настольная книга тренера
95 20.12.	Спортивная карта	Развитие глазомера. Сетка лыжней.	Совершенствование техники чтения лыжней слева, справа.	1	практическое занятие	беседа	уметь читать спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
96 20.12.	Спортивная карта	Пересечение и развилка лыжней на зимних картах.	Совершенствование техники чтения объектов с лыжней слева, справа.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь пересекать и уходить на развилках	Настольная книга тренера
97 21.12.	Соревнования	Контрольные нормативы	Прохождение лыжной дистанции под давлением времени	1	практическое занятие	участие в соревнованиях	Знать различные виды лыжных ходов	выполнение нормативов
98 21.12.	Компас	Промежуточный контроль.	Тест на тему «компас».	1	практическое занятие	Самостоятельная работа	участие в промежуточном контроле	Контрольный тест по теме «Компас»
99 23.12	Введение	Ориентирование на Урале, в городе.	Презентация материала по виду спорта.	1	Теоретическое занятие	Беседа дискуссия	Знать исторические даты и достижения спортсменов	Настольная книга тренера
100 23.12.	Условные знаки	Условные «Знаки дистанции»: различные виды лыжней.	Передвижение по различным видам лыжней: широкая, узкая, скоростная лыжни	1	практическое занятие.	Беседа,	уметь грамотно пользоваться картой и компасом	Настольная книга тренера
101 27.12.	Специальная теоретическая подготовка	Маркированный участок, видеопункт, запрещенная для бега территория.	Знаки дистанции.	1	практическое занятие.	Беседа,	Знать знаки дистанции	Настольная книга тренера
102 27.12.	Специальная теоретическая подготовка	Обозначение знаков на карте и на местности	Уметь находить на карте пути движения, используя различные виды лыжней.	1	практическое занятие	практическое занятие	Самостоятельно выполнять задания	Настольная книга тренера
103 28.12.	Спортивная карта	Сетка лыжней: коньковая, классическая	Знакомство со знаками группы «Знаки дистанции»: 3 вида лыжней	1	практическое занятие	Беседа	уметь грамотно пользоваться картой и компасом	Бег от ума, или хобби над собой, карта зимняя №7
104 28.12.	Чтение спортивной карты	Чтение карты: лево, право.	Совершенствование техники чтения лыжней слева, справа.	1	практическое занятие	беседа	уметь читать спортивную карту	Бег от ума, или хобби над собой
105 30.12	Итоговое занятие	Подведение итогов за первое полугодие.	Сводная таблица результатов, фото материал	1	воспитательное	беседа		Сводная таблица результатов

106 30.12.	Итоговое занятие	Анализ работы за первое полугодие.	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	воспитательное	беседа		фотоматериал
107 10.01.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	Проведение инструктажа по технике безопасности и противопожарной безопасности.	Показ Инструктаж по ТБ и правилам поведения в клубе и на занятии.	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знакомство с расписанием занятий на 2 полугодие	Инструкции, фильм, календарь мероприятий.
108 10.01.	Введение	Календарь соревнований на зимний сезон.	Основные зимние старты.	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знать расписание, календарь.	Календарь
109 11.01.	Чтение спортивной карты	Чтение карты при передвижении на лыжах: приход участника на КП.	Понятие «Точка в карте»	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
110 11.01.	Чтение спортивной карты	Чтение карты при передвижении на лыжах: уход участника с КП.	Понятие «Точка в карте»	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
111 13.01.	Тактическая подготовка	Лыжная подготовка: тактика общего старта	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
112 13.01.	Тактическая подготовка	Отработка тактики общего старта в парах, в группах.	Совершенствование техники одновременного хода с общего старта	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
113 17.01.	Условные знаки	Условные знаки на зимних картах, сходство и отличие	Выявление зимних условных знаков и их различие от летних. Сетка и цвета лыжней на зимних картах	1	Практическое занятие	практическое занятие	Знать повторные знаки и уметь их различать	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
114 17.01.	Игры и упражнения с элементами ориентирования	Самостоятельная работа, тест №5. Игровые упражнения	Совершенствование знаний по теме «Условные знаки»	1	Практическое занятие	практическое занятие	Самостоятельно выполнять задания	Моргунова Т.В. Обучающие и тесты по ориентированию, тест №5.
115 18.01.	Судейская практика	Организация и проведение соревнований по СП на местности.	Правила судейства	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знать правила судейства	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
116 18.01.	Судейская практика	Судейские бригады старта и финиша	Судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья – контролер контрольного пункта.	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знать обязанности судей.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик

117 20.01.	Судейская практика	Оборудование старта и финиша.	Современные виды оборудования.	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знать современные виды оборудования	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
118 20.01.	Судейская практика	Протокол старта, протокол прохождения КП.	Правила введения протокола старта, протокола прохождения КП.	1	Ознакомительное занятие	беседа	Знать правила введения протокола старта, протокола прохождения КП	Современная подготовка спортсмена–ориентировщик
119 24.01.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: стойка на спуске.	Анализ прохождения дистанций.	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать характеристику местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
120 24.01.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: координация на спуске.	Анализ прохождения дистанций.	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать характеристику местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
121 25.01.	Чтение спортивной карты	Техническая подготовка на маркированной дистанции: нитка на карте - движение на местности.	Ориентирование с лыжни на лыжню. Изучение технических приемов	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
122 25.01.	Чтение спортивной карты	Освоение техники чтения карты: нитка на карте - движение на местности.	Ориентирование с лыжни на лыжню. Изучение технических приемов	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
123 27.01.	Общая физическая подготовка	Лыжная сетка: виды лыжной сетки на зимних спортивных картах	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
124 27.01.	Чтение спортивной карты	Лыжная подготовка: коньковый ход, отталкивание и скольжение	Совершенствование лыжных ходов и поворотов	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
125 31.01.	Чтение спортивной карты	Технический прием: привязка, тормозная и боковая	Понятие привязки, тормозная и боковая привязка	1	Теоретическое занятие	Беседа, обсуждение	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
126 31.01	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового и полуконькового ходов	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
127 01.02.	Чтение спортивной карты	Прохождение дистанции заданного направления на лыжах	Кратчайшие пути, срезки.	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

128 01.02.	Техническая и тактическая подготовка	Скоростное чтение зимней карты: лево, право	Совершенствование скоростных качеств чтения карты	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера
129 03.02.	Общая физическая подготовка	Совершенствование лыжных скоростных качеств: общий старт, в парах, 50м, 100м	техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
130 03.02.	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового хода, торможение и повороты налево направо.	техника торможения и поворота	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
131 07.02.	Спортивная карта, чтение спортивной карты	Чтение ориентиров с лыжни, определение расстояний	Понятие деталей рельефа	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать простейшие части рельефа	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
132 07.02.	Специальная физическая подготовка	Скорость, выносливость. Движение по кругам	Совершенствование скоростных качеств	1	Практическое занятие	Практическое занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера
133 08.02.	Чтение карты	Зимняя спортивная карта: цвет, условные знаки, маркированный участок.	Способы определения знаков.	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Знать условные знаки на зимних картах.	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
134 08.02.	Чтение карты	Восприятие местности с лыжни на лыжню.	Способы определения местонахождения	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
135 10.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Понятие о заболеваниях.	Виды заболеваний. Группы.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать о распространенных заболеваниях спортсмена.	Настольная книга тренера
136 10.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Меры личной и общественной профилактики.	Основные приемы личной профилактики.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать приемы личной профилактики.	Настольная книга тренера
137 14.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Утомление и переутомление.	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать что такое утомление и переутомление.	Настольная книга тренера
138 14.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Предупреждение утомления переутомления.	Влияние утомления на качества ориентирования.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь предупреждать утомление и переутомление.	Настольная книга тренера

139 15.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание.	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать основные приемы массажа.	Настольная книга тренера
140 15.02.	Врачебный контроль, самоконтроль....	Массаж до и после тренировки и соревнований.	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь выполнять приемы массажа.	Настольная книга тренера
141 17.02.	Чтение спортивной карты	Чтение объектов на местности при передвижении на лыжах	Чтение объектов с лыжни, совершенствование лыжных ходов.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
142 17.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	Техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
143 21.02.	Чтение спортивной карты	Технический прием: приход - уход, взятие КП при передвижении на лыжах	Приход, взятие контрольных пунктов и уход при передвижении на лыжах коньковым ходом	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться на местности	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
144 21.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: скольжение при коньковом ходе	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ..... коньковым и лыжным ходам
145 22.02.	Специальная физическая подготовка.	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсмена.	Развитие специальных качеств спортсменов: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать особенные качества спортсмена	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
146 22.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: совершенствование поворотов налево, направо.	Совершенствование техники скольжения при коньковом ходе поворотов налево, направо.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по лыжне с переступанием	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
147 28.02.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: стойка на спуске и	Анализ прохождения спусков, разбор позиций	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь передвигаться по склонам местности	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
148 28.02.	Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию при движении на лыжах.	Совершенствование техники спуска	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Настольная книга тренера
149 01.03.	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжню на малых отрезках.	Лыжная подготовка на маркированной дистанции (нитка на карте) движение на местности.	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика

150 01.03	Общая физическая подготовка	Ориентирование с лыжни на лыжно на больших отрезках	Изучение технических приемов	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь читать и выполнять задание	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
151 03.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная сетка: виды лыжной сетки на зимних спортивных картах масштаба 1:5000	Совершенствование чтения технических приемов на карте при движении на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности на лыжах	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
152 03.03.	Общая физическая подготовка	На спортивных картах масштаба 1:7500	Совершенствование технических приемов при движении на лыжах	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно прием	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
153 07.03.	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжно в парах по кругу 1 км	Совершенствование технических приемов при движении на лыжах	1	практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
154 07.03.	Чтение спортивной карты	Ориентирование с лыжни на лыжно в парах по кругу 500м	Изучение технических приемов	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
155 10.03.	Техническая и тактическая подготовка	Маркированная дистанция 3км с 6 КП	Прохождение дистанции с выполнением задания.	1		тренировочное занятие	Уметь находить себя в карте.	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
156 10.03.	Техническая и тактическая подготовка	Разбор дистанции	Анализ выполнения задания.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь самостоятельно анализировать дистанцию	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
157 14.03.	Чтение спортивной карты	Чтение искусственных объектов на местности при передвижении на лыжах	Совершенствование лыжных ходов.	1	теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
158 14.03.	Чтение спортивной карты	Знаки: столб, особый объект, корч, старт, финиш.	Чтение объектов с лыжни.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Знать знаки	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
159 15.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: совершенствование полу/конькового хода.	Техника толчковой ноги, на опорной ноге при полу/коньковом ходе.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
160 15.03.	Общая физическая подготовка	Скольжение при полу/коньковом ходе	техника скольжения при полу/коньковом ходе.	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика

161 17.03.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов: ориентирование с лыжни на лыжню	Ориентирование с лыжни на лыжню	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Карта №10
162 17.03.	Общая физическая подготовка	Освоение конькового хода, отталкивание и скольжение без палок.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
163 21.03.	Чтение спортивной карты	Совершенствование приема: ориентирование с тормозными ориентирами.	Ориентирование с тормозными ориентирами.	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	«Комплект карт области»
164 21.03.	Общая физическая подготовка	Лыжная подготовка: повороты и переступания.	Техника скольжения на поворотах и переступание на лыжах.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
165 22.03.	Чтение спортивной карты	Изучение технических приемов: чтение объектов с лыжни.	Чтение искусственных объектов с лыжни.	1	Комп. зан.	дискуссии и обсуждения	уметь читать спортивную карту	карта №11
166 22.03.	Общая физическая подготовка	Совершенствование конькового хода, переступание с ноги на ногу.	Техника толчковой ноги, техника скольжения на опорной ноге при коньковом ходе.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
167 24.03.	Чтение спортивной карты	Взятие контрольных пунктов при передвижении на лыжах.	Изучение технических приемов.	1	Комб. зан.	дискуссии и обсуждения	Уметь ориентироваться на местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,
168 24.03.	Общая физическая подготовка	Переступание с ноги на ногу.	Техника переступания с ноги на ногу при коньковом ходе.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
169 28.03.	Общая физическая подготовка	Толчок руками при одновременном ходе.	Техника толчка руками одновременном при ходе.	1	Комб. зан.	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика ... коньковым и лыжным ходам
170 28.03.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы: приседания с отягощением.	приседание на двух и одной ногах, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,
171 29.03.	Специальная физическая подготовка	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная.	Бег в равномерном темпе по равнинной местности.	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика,

172 29.03.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы: приседание на двух и одной ногах.	упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
173 31.03.	Специальная физическая подготовка	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: поддерживающая.	Бег в равномерном темпе по открытой местности.	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
174 31.03.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных качеств. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание.	приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
175 04.04.	Совершенствование туристской подготовки.	Беговая подготовка с учетом интенсивности тренировочных нагрузок: развивающая.	Бег в равномерном темпе по равнинной и закрытой местности.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
176 04.04.	Игры и упражнения	Подвижные игры на внимание и сообразительность	Совершенствование двигательных качеств	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь ориентироваться в пространстве	Настольная книга тренера, баскетбольный мяч
177 05.04.	Совершенствование туристской подготовки.	Пропаганда охраны природы.	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать правила нахождения в лесу	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
178 05.04.	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений направленный на закрепление связок	Упражнения, направленные на укрепление связок стоп и коленей	1	практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Комплекс упражнений направленный на закрепление связок
179 07.04.	Спортивная карта, чтение спортивной карты	Чтение ориентиров с тропинок, определение расстояний.	Совершенствование восприятия объектов с тропинок, визуальное определение расстояний.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать способы определения расстояний	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
180 07.04.	Общая физическая подготовка	Ориентирование летом: виды, по времени, дистанции. Одежда и обувь спортсмена.	Классификация дистанций летнего ориентирования Основные определения видов дистанций	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь классифицировать дистанции	Анализ техники и методика обучения коньковым и лыжным ходам
181 11.04.	Тактическая подготовка.	Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.	Значение технической информации на прохождении дистанции.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать техническую информацию	Современная подготовка спортсмена – ориентировщика
182 11.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения	5 основных упражнений бега по пересеченной местности. Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения бегом. Ролик из ВКонтакте



183 12.04.	Тактическая подготовка.	Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места).	Значение технической информации на прохождение дистанции.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать техническую информацию	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
184 12.04.	Общая физическая подготовка	Совершенствование беговой техники с компасом и картой	Техника бега, толчковой ноги	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь передвигаться по склонам местности	Анализ техники и методика обучения бегом
185 14.04.	Тактическая подготовка.	Сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП).	Значение технической информации на прохождение дистанции. Опасные места.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать техническую информацию	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
186 14.04.	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка, общеукрепляющие упражнения на силу ног.	Бег: вперед, назад, с изменением направления. Упражнения для ног и суставов.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь читать спортивную карту	Анализ техники и методика обучения бегом
187 18.04.	Тактическая подготовка.	Параметры карты: размер, масштаб, сечение рельефа.	Основные элементы карты.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать основные элементы карты.	Настольная книга тренера
188 18.04.	Чтение карты	Карта, определение точки стояния на местности.	Совершенствование технических приемов карты и компаса	1	Теоретическое занятие	тренировочное занятие	Уметь ориентироваться на местности по карте	Настольная книга тренера
189 19.04.	Тактическая подготовка.	Характер местности: проходимость, тип ландшафта, растительность.	Основные параметры местности	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать характеристику местности	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
190 19.04.	Общая физическая подготовка	Совершенствование двигательных и скоростных качеств	Бег. Упражнения на развитие прыгучести.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Анализ техники и методика обучения бегом
191 21.04.	Тактическая подготовка.	Предстартовая информация, параметры дистанции: длина, число КП, набор высоты.	Виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию ( км, КП, Н)	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать техническую информацию о соревнованиях	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
192 24.04.	Общая физическая подготовка	Беговая подготовка, упражнения на развитие и укрепление связок	Совершенствование двигательных и скоростных качеств.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Настольная книга тренера
193 25.04.	Тактическая подготовка.	Действия спортсмена на различных участках трассы.	Последовательность действий при прохождении дистанции.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Знать особенности действий на дистанции	Анализ техники и методика обучения бегом
194 25.04.	Тактическая подготовка.	Соотношение скорости бега и качества ориентирования.	Понятие фразы «Бегай не быстрее, чем думает голова»	1	Практическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь применять скорость к технике ориентирования	Анализ техники и методика обучения бегом

195 26.04.	Тактическая подготовка.	Приемы ориентирования: азимут с предупреждением.	Развитие основных приемов в ориентировании.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно приемы	Анализ техники и методика обучения бегом
196 26.04.	Тактическая подготовка.	Приемы ориентирования: бег в «мешок».	Развитие основных приемов в ориентировании.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно приемы	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
197 28.04	Тактическая подготовка.	Приемы ориентирования: параллельный заход.	Развитие основных приемов в ориентировании.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно приемы	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
198 28.04.	Тактическая подготовка.	Приемы ориентирования: бег по ориентирам.	Развитие основных приемов в ориентировании.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно приемы	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
199 02.05.	Тактическая подготовка.	Приемы ориентирования: удлинение ориентиров.	Развитие основных приемов в ориентировании.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	Уметь выполнять самостоятельно приемы	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
200 02.05.	Специфические качества спортсмена	Развитие мышления.	Развитие основных специфических качеств у спортсмена.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь выполнять упражнения на развитие качеств	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
201 03.05.	Специфические качества спортсмена	Развитие воображения.	Развитие основных специфических качеств у спортсмена.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь выполнять упражнения на развитие качеств	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
202 03.05.	Специфические качества спортсмена	Развитие чувства восприятия.	Развитие основных специфических качеств у спортсмена.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь выполнять упражнения на развитие качеств	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
203 05.05.	Специфические качества спортсмена	Развитие скорости мышления.	Развитие основных специфических качеств у спортсмена.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь выполнять упражнения на развитие качеств	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
204 05.05.	Специфические качества спортсмена	Развитие чувства расстояния и направления.	Развитие основных специфических качеств у спортсмена.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	уметь выполнять упражнения на развитие качеств	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
205 10.05.	Условные знаки	Характеристика элементов местности	Типовые формы рельефа: выступ, лощина, седловина, терраса, между горок	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
206 10.05.	Спортивная карта	Масштаб. Внемасштабные элементы рельефа	Цвет элементов рельефа, характеристика элементов рельефа на местности (внемасштабные)	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Уметь определять основные характеристики карты	Современная подготовка спортсмена–ориентировщика
207 12.05.	Физиологические основы спортивной тренировки	Характеристика формирования двигательных навыков.	Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать основные характеристики двигательных навыков	Настольная книга тренера

208 12.05.	Физиологические основы спортивной тренировки	Мышечная деятельность.	Необходимые условия для физического развития.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать азы про мышечную систему	Настольная книга тренера
209 16.05.	Физиологические основы спортивной тренировки	Формирования двигательных навыков и функциональных возможностей организма.	Формирования двигательных навыков и функциональных возможностей организма.	1	Практическое занятие	Тренировочное занятие	Уметь выполнять комплексы	Настольная книга тренера
210 16.05.	Физиологические основы спортивной тренировки	Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по ориентированию.	Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по ориентированию.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать предстартовую разминку и уметь выполнять ее.	Настольная книга тренера
211 17.05.	Обзор развития ориентирования.	Международная федерация ориентирования и ее деятельность.	Анализ выступления представителей международной федерации ориентирования.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать выдающихся и мировых спортсменов	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
212 17.05.	Обзор развития ориентирования	Характеристика современного состояния ориентирования.	Перспективы развития ориентирования.	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	Знать состояние современного ориентирования	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
213 19.05.	Компас	Технический прием: «грубый» и «точный» азимут	Изучение технического приема: «грубый» и «точный» азимут	1	Теоретическое занятие	дискуссии и обсуждения	уметь перемещаться при грубом и точном азимуте	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика
214 19.05.	Техническая и тактическая подготовка	Итоговый контроль. Учебная дистанция.	Проведение итогового контроля.	1	Практическое занятие	тренировочное занятие	выполнение нормативов, разбор «полетов» спортивных карт	Выполнение нормативов
215 23.05.	Итоговое занятие	Подведение итогов за полугодие	Сводная таблица результатов, фото материал	1	Восп. зан.	беседа		Сводная таблица результатов
216 23.05.	Итоговое занятие	Анализ работы за полугодие	Поощрение обучающихся за активную работу в течение полугодия	1	Восп. зан.	беседа		фото материал, слаф фильм
24.05.	Социализирующий досуг	Дискуссия на тему «Правильный ориентир – спортивное ориентирование»	Зимние и летние виды спорта, правильный выбор	1	Восп. зан.	Дискуссия		Плакат
24.05.	Социализирующий досуг	Просмотр видео записи «На старт» - Спортивное ориентирование		1	Восп. зан.	Обсуждение		Ролик «На старт» - Спортивное ориентирование, ВКонтакте

26.05.	Социализирующий досуг	Просмотр презентации «Правила безопасности»	Классификация правил безопасности	1	Восп. зан.	Беседа		Презентация «Правила безопасности»
26.05.	Социализирующий досуг	Профилактическое занятие «Знать, чтобы жить»	Разбор ситуаций, найти правильный ответ	1	Восп. зан.	Обсуждение		Листовка «Дом и опасный незнакомец».
30.05.	Социализирующий досуг	Игра «Лесные штурманы»	Прохождение маршрута за контрольное время	1	Восп. зан.	Игровая практика	Уметь действовать в команде	Сценарий «Лесные штурманы»
30.05.	Социализирующий досуг	Подведение итогов игры	Определение победителей игры	1	Восп. зан.	Обсуждение	Уметь брать на себя ответственность	Итоговая таблица
31.05.	Социализирующий досуг	Игра «Квест по запискам»	Прохождение маршрута за контрольное время	1	Восп. зан.	Игровая практика	Знать правила игры, уметь зашифровывать идеи	Сценарий игры «Квест по запискам»
31.05.	Социализирующий досуг	Подведение итогов игры	Определение победителей игры	1	Восп. зан.	Обсуждение	уметь работать в команде	Итоговая таблица

### Требования к уровню подготовки третьего и четвертого года обучения

#### *Знать:*

- знать характерные для Урала виды спорта и активно заниматься спортивным ориентированием;
- знать приемы и способы технической подготовки при движении по незнакомой местности;
- иметь навыки постоянной самостоятельной заботы о сохранении благоприятной природной среды в месте своего проживания.

#### *Уметь:*

- уметь проявлять уровень своей физической подготовленности и повышать его с помощью самостоятельных систематических занятий спортивным ориентированием;
- уметь навыки пользования компасом, спортивной карты;
- участвовать в спортивных соревнованиях характерных для Урала;
- иметь представления ценности индивидуальных интересов и общественных потребностей;
- выполнять нормативы по общей и специальной подготовке, по спортивному ориентированию, иметь 2 спортивный разряд.

