

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Протокол № 1 «29» августа
2022г.
Руководитель ШМО
_____ /Н.Н. Цуранова/

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Пригорской СШ
_____ /В.П. Позновцев/
Приказ от 31.08.2022г. № 330

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ /И.К.Костиди/
«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
1 класс**

с. Пригорское,
2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 1-х классов общеобразовательной школы и регламентируется:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Письмом Минобрнауки России «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» № 09-1672 от 18.08.2017;

3. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Планом мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

4. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»

5. Письмом Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».

6. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

8. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

9. Приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

10. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

11. Рабочей программой воспитания, утвержденной приказом МБОУ Пригорской СШ от 31.08.2022 № 292;

12. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пригорской средней школы Смоленского района Смоленской области, утвержденным постановлением Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области от 16.02.2022 № 271

13. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Пригорской СШ.

14. Учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год

15. Календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год).

Направление: спортивно-оздоровительное.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы курса, тематическое планирование. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию. Содержание обучения раскрывается через модули. Приведён перечень универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, формирование которых может быть достигнуто средствами курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» с учётом возрастных особенностей обучающихся начальных классов. В первом классе предлагается пропедевтический уровень формирования УУД, поскольку становление универсальности действий на этом этапе обучения только начинается. В познавательных универсальных учебных действиях выделен специальный раздел «Работа с информацией». С учётом того, что выполнение правил совместной деятельности строится на интеграции регулятивных УУД (определённые волевые усилия, саморегуляция, самоконтроль, проявление терпения и доброжелательности при налаживании отношений) и коммуникативных УУД (способность вербальными средствами устанавливать взаимоотношения), их перечень дан в специальном разделе — «Совместная деятельность». Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

«Спортивное ориентирование»

Программа «Спортивное ориентирование» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Предлагаемая программа отражает вариант конкретизации требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по внеурочной деятельности и обеспечивает обозначенную в нём содержательную составляющую по данному курсу. В соответствии с требованиями времени и инновационными установками отечественного образования, обозначенными во ФГОС НОО. Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» носит физкультурно-спортивную направленность. На занятиях вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней тренировки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятием спорта
- содействию всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов – ориентировщиков, результаты научно исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицины, гигиене и психологии.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Программа разбита на 2 блока: «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка».

Целью изучения блока «Теоретическая подготовка» является формирование у обучающихся базового уровня теоретической подготовки в избранном виде спорта

Целью изучения блока «Практическая подготовка» является выработка навыков ориентации на незнакомой местности (иметь начальные знания по топографии, уметь читать карту, знать условные топографические знаки, пользоваться масштабом), а также в общении с природой и укреплении здоровья обучающихся, совершенствуя их личностные качества.

МЕСТО КУРСА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 1 год.

В первом полугодии проводятся занятия по формированию теоретической подготовки, во 2 полугодии - по формированию практической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Стороны горизонта. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное

время. Техническая информация о дистанции. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Техническая подготовка. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Кратчайшие пути, срезки. Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Промежуточная аттестация (1 час)

Промежуточная аттестация. Тест

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- результаты выполнения тестовых заданий;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

Учебный процесс учащихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе адаптированных общеобразовательных программ начального общего образования при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании содержания, специфические методы, приемы работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты изучения курса:

- осознавать необходимость ведения здорового образа жизни;

- развивать любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательность, настойчивость, целеустремленность.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию при изучении карт спортивного ориентирования:
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;

Регулятивные:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- узнать об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- правильно вести себя в лесу, у водоемов, на болоте, в парке;
- узнает об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;

Коммуникативные:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль при планировании и прохождении дистанции;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и в момент соревнований и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

Предметные результаты изучения блока «Теоретическая подготовка»:

- способность соблюдать технику безопасности на занятиях;
- знание перечня группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- знание норм личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- знание правил ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты изучения блока «Практическая подготовка»:

- способность применять указанные знания на практике;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Формы и виды контроля

- тестирование;
- практические работы;
- соревнования;

-промежуточная аттестация.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов			Виды деятельности	Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика			
1	Теоретическая подготовка	10	8	2	Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.		1		Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		1		Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Строение и функции организма		1	1	Теоретические занятия	Текущий контроль	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18

человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена				, игровые программы, спортивные тренировки	ль, устный опрос	http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
Топография, условные знаки. Спортивная карта.		1	1	Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		1		Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Международный день семьи		1		Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
Основные положения правил соревнований по спортивному		1		Теоретические занятия, игровые программы	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy

	ориентированию				мы, спортивные тренировки		sy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://um-razum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Основы туристской подготовки		1		Теоретические занятия, игровые программы, спортивные тренировки	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://um-razum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
2	Практическая подготовка	23	9	14	Практические занятия, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://um-razum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Общая физическая подготовка		3	7	Практические занятия, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://school - collection.edu.ru/ http://um-razum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Специальная физическая подготовка		4	2	Практические занятия, игровые программы,	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2

					спортивные тренировки, соревнования, походы		2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18
	Тактическая подготовка			1	Практические занятия, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы	Текущий контроль, устный опрос	http://school-collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18 http://internet.chgk.info/http://www.vbg.ru/~kvint/im.htm https://www.klass39.ru/klassnyeresursy https://www.uchportal.ru/load/47-2-2 2-2 http://school - collection.edu.ru/http://umrazum.ru/load/uchebnye_prezentacii/nachalnaja_shkola/18

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/И.К.Костиди/

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ

_____/В.П. Понизовцев/

Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

1 «А» класс

Малекина Анна Олеговна

2022/2023 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 1 «А» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 33 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель: 33.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата изучения	Виды, формы контроля
			Теория	Практика		
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
4	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
5	ОФП. Игры с мячом	1		1		Текущий контроль, устный опрос
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
8	Знаки спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км	1	1			Текущий контроль, устный опрос
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет	1	1			Текущий контроль, устный опрос

11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1		1		Текущий контроль, устный опрос
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1		1		Текущий контроль, устный опрос
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).	1		1		Текущий контроль, устный опрос
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
19	СФП. Бег с картой.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
22	Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
23	ТТП. Работа с компасом.	1	1			Текущий контроль, устный

						опрос
24	ОФП. Основы туристской подготовки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
25	СФП.Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
27	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
30	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
31	Эстафета. *Международный день семьи	1	1			Текущий контроль, устный опрос
32	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
	Итого:	33	17	16		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____/И.К.Костиди/
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ
_____/В.П. Понизовцев/
Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

1 «Б» класс

Малекина Анна Олеговна

2022/2023 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 1 «Б» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата изучения	Виды, формы контроля
			Теория	Практика		
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
4	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
5	ОФП. Игры с мячом	1		1		Текущий контроль, устный опрос
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
8	Знаки спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км	1	1			Текущий контроль, устный опрос
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет	1	1			Текущий контроль, устный опрос

11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1		1		Текущий контроль, устный опрос
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1		1		Текущий контроль, устный опрос
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).	1		1		Текущий контроль, устный опрос
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
19	СФП. Бег с картой.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
22	Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
23	ТТП. Работа с компасом.	1	1			Текущий контроль, устный опрос

						опрос
24	ОФП. Основы туристской подготовки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
25	СФП.Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
27	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
30	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
31	Эстафета. *Международный день семьи	1	1			Текущий контроль, устный опрос
32	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
	Итого:	33	17	16		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/И.К.Костиди/

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ

_____/В.П. Понизовцев/

Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

1 «В» класс

Малекина Анна Олеговна

2022/2023 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 1 «В» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата изучения	Виды, формы контроля
			Теория	Практика		
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
4	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
5	ОФП. Игры с мячом	1		1		Текущий контроль, устный опрос
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
8	Знаки спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км	1	1			Текущий контроль, устный опрос
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет	1	1			Текущий контроль, устный опрос

11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1		1		Текущий контроль, устный опрос
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1		1		Текущий контроль, устный опрос
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).	1		1		Текущий контроль, устный опрос
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
19	СФП. Бег с картой.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
22	Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
23	ТТП. Работа с компасом.	1	1			Текущий контроль, устный опрос

						опрос
24	ОФП. Основы туристской подготовки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
25	СФП.Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
27	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
30	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
31	Эстафета. *Международный день семьи	1	1			Текущий контроль, устный опрос
32	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
	Итого:	33	17	16		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____/И.К.Костиди/
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ
_____/В.П. Понизовцев/
Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

1 «Г» класс

Малекина Анна Олеговна

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 1 «Г» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;
III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Дата изучения	Виды, формы контроля
			Теория	Практика		
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
4	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
5	ОФП. Игры с мячом	1		1		Текущий контроль, устный опрос
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
8	Знаки спортивного ориентирования.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км	1	1			Текущий контроль, устный опрос
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет	1	1			Текущий контроль, устный опрос

11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1		1		Текущий контроль, устный опрос
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками	1		1		Текущий контроль, устный опрос
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).	1		1		Текущий контроль, устный опрос
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования	1		1		Текущий контроль, устный опрос
19	СФП. Бег с картой.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.	1	0,5	0,5		Текущий контроль, устный опрос
22	Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
23	ТТП. Работа с компасом.	1	1			Текущий контроль, устный опрос

						опрос
24	ОФП. Основы туристской подготовки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
25	СФП.Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
27	ОФП. Подвижные игры	1	1			Текущий контроль, устный опрос
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.	1	1			Текущий контроль, устный опрос
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки	1	1			Текущий контроль, устный опрос
30	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
31	Эстафета. *Международный день семьи	1	1			Текущий контроль, устный опрос
32	ОФП. Контрольные упражнения	1	1			Текущий контроль, устный опрос
33	Промежуточная аттестация. Тест.	1		1		Текущий контроль, устный опрос
	Итого:	33	17	16		