****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании ШМО учителей начальных классов  Протокол № 1 «29» августа 2024г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_/Н.Н. Цуранова/ | ПРИНЯТА  на заседании  педагогического совета  Протокол № 1  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от 30.08.2024г. № 301 |
|  | | |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**4 класс**

с. Пригорское,

2024/2025 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 4 класса общеобразовательной школы и регламентируется:

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

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;

3. Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372;

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

5. 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);

6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 и приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115»;

7. 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);

8. Рабочей программой воспитания, утвержденной приказом МБОУ Пригорской СШ от 31.08.2023 № 290;

9. 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;

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

11.Учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год

12.Календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год.

Рабочая программа по курсу «Спортивное ориентирование» в 4 классе рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на 2024/2025 учебный год).

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.

**I. Планируемые результаты   изучения   курса внеурочной деятельности**

Изучение курса «Спортивное ориентирование» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностные результаты**:

У учащихся будут сформированы:

- потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- трудолюбие, как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

- миролюбие — умение не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- вежливость и опрятность, скромность и приветливость.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- уверенности в себе, открытости и общительности, умения не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; умения ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**Метапредметные результаты:**

Познавательные УУД:

- 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:

Знать:

- 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;

**Коммуникативные УУД:**

- 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** – приобретение знаний об основах спортивного ориентирования и основных умений:

- требования техники безопасности на занятиях;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

- о правилах ведения здорового образа жизни;

- об основных нормах гигиены;

- применять указанные знания на практике;

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- выполнять общие обязанности участника похода.

**Регулятивные УУД**

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получат возможность научиться:

- 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;

**Познавательные УУД**

Учащиеся научатся:

- решать проблемы творческого и поискового характера;

- правильно вести себя в лесу, у водоемов, на болоте;

- узнает об основных нормах гигиены;

- применять указанные знания на практике;

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

- проговаривать последовательность действий.

Учащиеся получат возможность научиться:

**-** 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

Знать:

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

-  правила ведения здорового образа жизни;

- правила поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в парке;

**Коммуникативные УУД**

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получат возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

**Оценка планируемых результатов**

В рамках накопительной системы, создание портфолио /места на соревнованиях; выполнение разрядов/ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* промежуточная аттестация (тест).

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

***1. Теоретическая подготовка***

**1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. (1 час)**

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.

**1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1 час)**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

**1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (1 час)**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта .(2 часа)**

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.

**1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**

**(1 час)**  
 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.

**1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. (1 час)**

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.

**1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. (1 час)**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

**1.8. Основы туристской подготовки. (2 час)**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров.

***2. Практическая подготовка***

**2.1. Общая физическая подготовка. (10 часов)**

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.

**2.2. Специальная физическая подготовка. (6 часов)**

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.

**2.3. Техническая подготовка (3 часа)**

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.

**2.4. Тактическая подготовка. (2 часа)**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

**2.5. Контрольные упражнения и соревнования (2 часа)**

Участие в течение года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

**Промежуточная аттестация. (1 час)**

Промежуточная аттестация. Тест.

**Формы и виды контроля.**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

1. **Стартовый;** позволяющий определить исходный уровень развития учащихся ;
2. **Текущий:**

-прогностический, то есть проигрывание всех операций;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

1. **Итоговый** контроль в формах:

-тестирование;

-практические работы;

-соревнования

-сдача контрольных нормативов.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения учебного материала ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий |  | | |
| Всего часов | Тео  рия | Прак  тика |
| 1. | Теоретическая подготовка | |  |  |
| 1.1. | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. | 1 | 1 |  |
| 1.2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 1 | 1 |  |
| 1.3. | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 1 | 1 |  |
| 1.4. | Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 2 | 2 |  |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 1 | 1 |  |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Международный день семьи | 1 | 1 |  |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию | 1 | 1 |  |
| 1.8. | Основы туристской подготовки | 2 | 2 |  |
|  | ИТОГО | **10** |  |  |
| 2. |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 6 |  | 6 |
| 2.3. | Тактическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 2.4. | Техническая подготовка | 3 |  | 2 |
| 2.5. | Контрольные испытания и соревнования | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация. Тест. | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО: | **34** | 10 | 24 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**4 «А» класс**

**Морозова Алла Викторовна**

2024/2025 учебный год

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»**

**в 4 классе «А»**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. |  |  |
| 2 | ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.. |  |  |
| 3 | ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта. |  |  |
| 4 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 5 | ОФП. Игры с мячом |  |  |
| 6 | ОФП. Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 7 | ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. |  |  |
| 8 | Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 9 | ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км |  |  |
| 10 | ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника |  |  |
| 11 | ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  |  |
| 12 | СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. |  |  |
| 13 | ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования |  |  |
| 14 | ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции |  |  |
| 15 | СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками |  |  |
| 16 | ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП). |  |  |
| 17 | СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. |  |  |
| 18 | ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования |  |  |
| 19 | СФП. Бег с картой. |  |  |
| 20 | ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию |  |  |
| 21 | ОФП. Отметка на контрольном пункте. |  |  |
| 22 | Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. |  |  |
| 23 | ТТП. Работа с компасом. |  |  |
| 24 | ОФП. Основы туристской подготовки |  |  |
| 25 | СФП. Правила соревнований по спортивному ориентированию. |  |  |
| 26 | Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. |  |  |
| 27 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 28 | ОФП. Техническая информация о дистанции. |  |  |
| 29 | ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки |  |  |
| 30 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 31 | Эстафета. \*Международный день семьи |  |  |
| 32 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 33 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 34 | Промежуточная аттестация. Тест. |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**4 «Б» класс**

**Морозова Алла Викторовна**

2024/2025 учебный год

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»**

**в 4 классе «Б»**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. |  |  |
| 2 | ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. |  |  |
| 3 | ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта. |  |  |
| 4 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 5 | ОФП. Игры с мячом |  |  |
| 6 | ОФП. Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 7 | ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. |  |  |
| 8 | Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 9 | ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км |  |  |
| 10 | ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника |  |  |
| 11 | ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  |  |
| 12 | СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. |  |  |
| 13 | ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования |  |  |
| 14 | ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции |  |  |
| 15 | СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками |  |  |
| 16 | ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП). |  |  |
| 17 | СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. |  |  |
| 18 | ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования |  |  |
| 19 | СФП.Бег с картой. |  |  |
| 20 | ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию |  |  |
| 21 | ОФП. Отметка на контрольном пункте. |  |  |
| 22 | Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. |  |  |
| 23 | ТТП. Работа с компасом. |  |  |
| 24 | ОФП. Основы туристской подготовки |  |  |
| 25 | СФП. Правила соревнований.  по спортивному ориентированию. |  |  |
| 26 | Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. |  |  |
| 27 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 28 | ОФП. Техническая информация о дистанции. |  |  |
| 29 | ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки |  |  |
| 30 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 31 | Эстафета \*Международный день семьи. |  |  |
| 32 | ОФП.Контрольные упражнения |  |  |
| 33 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 34 | Промежуточная аттестация. Тест. |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.К. Костиди/  «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Пригорской СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Понизовцев/  Приказ от «30» августа 2024г. № 301 |

**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**начального общего образования**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**4 «В» класс**

**Морозова Алла Викторовна**

2024/2025учебный год

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»**

**в 4 классе «В»**

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата | |
| план. | факт. |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. |  |  |
| 2 | ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. |  |  |
| 3 | ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта. |  |  |
| 4 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 5 | ОФП. Игры с мячом |  |  |
| 6 | ОФП. Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 7 | ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. |  |  |
| 8 | Знаки спортивного ориентирования. |  |  |
| 9 | ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км |  |  |
| 10 | ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника |  |  |
| 11 | ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  |  |
| 12 | СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. |  |  |
| 13 | ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования |  |  |
| 14 | ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции |  |  |
| 15 | СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками |  |  |
| 16 | ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП). |  |  |
| 17 | СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. |  |  |
| 18 | ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования |  |  |
| 19 | СФП.Бег с картой. |  |  |
| 20 | ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию |  |  |
| 21 | ОФП. Отметка на контрольном пункте. |  |  |
| 22 | Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. |  |  |
| 23 | ТТП. Работа с компасом. |  |  |
| 24 | ОФП. Основы туристской подготовки |  |  |
| 25 | СФП. Правила соревнований.  по спортивному ориентированию. |  |  |
| 26 | Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. |  |  |
| 27 | ОФП. Подвижные игры |  |  |
| 28 | ОФП. Техническая информация о дистанции. |  |  |
| 29 | ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки |  |  |
| 30 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 31 | Эстафета \*Международный день семьи. |  |  |
| 32 | ОФП.Контрольные упражнения |  |  |
| 33 | ОФП. Контрольные упражнения |  |  |
| 34 | Промежуточная аттестация. Тест. |  |  |