

Аннотация программы внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»

Статус программы: программа «Спортивное ориентирование» модифицированная, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» О.Л. Глаголева, А.Д. Иванов.

Направленность – спортивная

Цель программы: воспитание гармонически развитой личности.

Контингент обучающихся: зачисляются дети без конкурса.

Программа рассчитана на детей 8-11 лет

Продолжительность реализации программы: 3 года.

Срок реализации программы:

Второй год обучения 2а: 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022

Третий год обучения 3а: 2019-2020, 2020-2021

Четвертый год обучения 4а: 2019-2020

Режим занятий: занятия организуются 1 раз в неделю по 40 минут, всего 34 часа в год

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах

Краткое содержание:

- Теоретическая подготовка
- Физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техника ориентирования
- Техника бега
- Техника лыжных ходов
- Тактическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Интеллектуальная подготовка
- Тренировочные дистанции
- Участие в соревнованиях
- Инструкторская и судейская практика
- Культурно – массовые мероприятия

Ожидаемый результат:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.