

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 605
Е.Б.Поломошнова
Приказ от 30.08.2024 № 308

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Срок освоения: 3 года (504 часов)

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Разработчик –
Райкова Светлана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 3-7
2. Рабочая программа 1 года обучения стр. 8-14
3. Рабочая программа 2 года обучения стр. 15-21
4. Рабочая программа 3 года обучения стр. 22-39
5. Оценочные и методические материалы..... стр. 30-31
6. Учебно-методические средства обучения..... стр. 32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивной **направленности**.

1.2. Адресат программы

Программа рассчитана для детей от 8 и подростков до 14 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки с определенной практической или физической подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность

Данная программа востребована учащимися, которые хотят заниматься спортом, научиться понимать карты и изучать лесную среду. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и путешественнику, и спасателю, и геологу, и будущему воину, и обычному водителю машины. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

1.4. Отличительные особенности

Программа ориентирована на изучение вида спорта спортивное ориентирование, при этом определённое количество часов отводится на подвижные игры, общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

1.5. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – **базовый**. Создание условий для личностного самоопределения и самореализации учащихся. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

1.6. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года, что составляет **504** учебных часов, **144** часа в 1 и 2 год и 216 часов в 3 год.

1.7. Цель и задачи программы

Цель - раскрытие и реализация физического и интеллектуального потенциала детей и подростков через обучения навыкам спортивного ориентирования, воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания, а также всесторонней подготовке учащихся к соревновательной деятельности.

Задачи:

- Обучающие:

- ✓ научить основным приемам техники и тактическим действиям в спортивном ориентировании;
- ✓ дать представление об организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- ✓ познакомить обучающихся с межпредметными связями и получить дополнительные знания по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

- Развивающие:

- ✓ способствовать всестороннему, гармоничному физическому развитию обучающихся и укреплять здоровье обучающихся;
- ✓ способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).

- Воспитательные:

- ✓ формировать умение общения, поддержки в коллективе;
- ✓ привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

- Личностные:

- ✓ установка на здоровый образ жизни;

- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ проявление эмпатии, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства со спортом;
- ✓ применение основных моральных норм на занятиях по спортивному ориентированию.

- **Метапредметные:**

- ✓ получат ключевые компетенции в умении характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ получат практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ освоят правила общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ получат возможность обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ получат навык организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ применение планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- ✓ освоение анализа и объективной оценки результатов собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ получат навык технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- **Предметные:**

- ✓ понимание, что спорт является средством укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития человека;
- ✓ освоения практики организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ узнают правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

1.9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы - образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения - очная.

1.10. Особенности реализации программы

В программе предусмотрено:

- проведение занятий в каникулярное время;
- участие учащихся в массовых мероприятиях и выездах различного уровня;
- серьезная физическая нагрузка;

1.11. Особенности организации образовательного процесса

при приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

1.12. Условия набора в коллектив

на обучение по программе принимаются все дети от 8 и подростки до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.13. Условия формирования групп

В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год и успешно прошедшие собеседование.

1.14. Количество обучающихся в группе

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

1.15. Формы организации занятий

основной формой организации деятельности при реализации программы является учебное занятие, а также используются следующие формы работы:

- *теоретическое занятие*: лекция, беседа;

- *практическое занятие*: освоение приемов и навыков спортивного ориентирования, самостоятельная работа, отработка техники бега и лыжных ходов;
- *итоговое занятие*: повторение пройденного материала, анализ результатов на соревнованиях, подведение итогов.

1.16. Форма организации деятельности учащихся на занятии

В программе реализуются следующие виды работ:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная*: организация интеллектуального, творческого и физического развития группы;
- *групповая*: организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных упражнений;
- *индивидуально-групповая*: организуется работа с учащимися с целью устранения пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.17. Материально-техническое оснащение программы

- ✓ для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м;
- ✓ спортивный стадион на улице;
- ✓ для проведения занятий в секции спортивное ориентирование необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Скамейки гимнастические	8	
2.	Стенка гимнастическая	9	
3.	Набор для подвижных игр	2	
4.	Аптечка медицинская	1	
5.	Мячи футбольные	5	
6.	Мячи баскетбольные	5	
7.	Мячи волейбольные	10	
8.	Комплект матов гимнастических	15	
9.	Мячи набивные	10	
10.	Контрольные пункты (призмы стороной 15см x 15см)	30	
11.	Компасы жидкостные	15	

1.18. Кадровое обеспечение

Инструктор по физическому воспитанию физкультурно – спортивной секции «Спортивное ориентирование», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- ✓ обладает специальным физкультурным образованием;
- ✓ владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;
- ✓ знает физиологию и психологию детского возраста;
- ✓ умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- ✓ умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- ✓ умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- ✓ систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Теоретическая подготовка	21			
	История возникновения спортивного ориентирования	1	1		
	Одежда и снаряжение	2	2		
	Спортивная карта	2	2		
	Легенда	2	2		
	Условные знаки.	4	4		Тестирован ие
	Компас	2	2		
	Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена	4	4		
	Основы туристской подготовки	4	4		
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	зачёт
4.	Общая физическая подготовка	58		58	зачёт
5.	Технико-тактическая подготовка	12	2	10	
6.	Техника лыжного хода	10	1	9	зачёт
7.	Учебно-тренировочные игры	12	1	11	
8.	Участие в соревнованиях	7	1	6	участие
9.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	144	24	120	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Теоретическая подготовка	19			
	Инвентарь спортсмена	2	2		устный опрос
	Спортивная карта	2	2		
	Легенда	2	2		
	Условные знаки.	5	5		Тестирован ие
	Компас	2	2		
	Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена	2	2		устный опрос
1	Основы туристской подготовки	4	4		
3.	Специальная физическая подготовка	28	1	27	Зачёт
4.	Общая физическая подготовка	50		50	Зачёт
5.	Технико-тактическая подготовка	12	4	8	
6.	Техника лыжного хода	12		12	Зачёт
7.	Учебно-тренировочные игры	10	1	9	
8.	Участие в соревнованиях	9	1	8	Участие
9.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	144	26	118	

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Теоретическая подготовка	20			
	Обзор ориентирования в России и за рубежом	2	2		устный опрос
	Условные знаки. Карта. Легенда.	2	2		Тестирован ие
	Планирование спортивной тренировки	2	2		
	Строение и функции организма человека, врачебный контроль	4	4		устный опрос
	Основы туристской подготовки	5	5		
3.	Специальная физическая подготовка	48		48	Зачёт
4.	Общая физическая подготовка	64		64	Зачёт
5.	Технико-тактическая подготовка	24	4	20	
6.	Техника лыжного хода	26		26	Зачёт
7.	Учебно-тренировочные игры	14		14	
8.	Участие в соревнованиях	11		10	Участие
9.	Судейство	2	1	1	участие
10.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	
11.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	216	24	192	

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 605
Е.Б.Поломошнова
Приказ от 30.08.2024 № 308

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»**

Педагог: Райкова Светлана Александровна

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	01.09.2024	30.05.2025	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
2 год	01.09.2025	29.05.2026	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
3 год	01.09.2026	31.05.2027	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ №605
Поломошнова Е.Б.
Приказ от 30.08.24 № 308

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
1 год обучения
Возраст учащихся: 8-12 лет

Райкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024-2025 учебный год

1. Характеристика первого года обучения:

Учащиеся 8-12 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек (девочек и мальчиков). Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

2. Задачи первого года обучения:

• Обучающие:

- ✓ ознакомление с основными элементами, приемами и способами ориентирования, кроссового бега, лыжных ходов;
- ✓ изучение основ техники спортивного ориентирования, техники легкоатлетической и лыжной подготовки;
- ✓ дать основы знаний о правилах соревнований по спортивному ориентированию;
- ✓ формирование знания основ туристской подготовки.

• Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья спортсмена;
- ✓ развивать навыки общения;
- ✓ способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).

• Воспитательные:

- ✓ формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- ✓ воспитание бережного отношения к окружающей природной среде;
- ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

3. Планируемые результаты первого года обучения:

• Личностные:

- ✓ сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- ✓ сформировать систему значимых социальных и межличностных отношений;
- ✓ способность ставить цели и строить жизненные планы.

• Метапредметные:

- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

• Предметные:

- ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

4. Календарно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт

1	Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.	1	1 неделя	
2	Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.	1		
3	История возникновения спортивного ориентирования.	1		
4	Мониторинг ОФП. Эстафеты.	1		
5	Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.	1	2 неделя	
6	Мониторинг ОФП. Игра «сети».	1		
7	Карта и цвета в ней.	1		
8	Упражнения на ловкость, координацию, гибкость и скорость.	1		
9	Условные обозначения в карте. Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.	1	3 неделя	
10	Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.	1		
11	Бег. Разминка.	1		
12	Специальные беговые упражнения. Игра «засада»	1		
13	Условные обозначения в карте.	1	4 неделя	
14	Общие физические силовые упражнения на развитие силы. Растяжка.	1		
15	Взятие контрольных пунктов.	1		
16	Специальные беговые упражнения.	1		
17	Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.	1	5 неделя	
18	Общие физические упражнения на силу и гибкость.	1		
19	Бег. Разминка.	1		
20	Специальные беговые упражнения. Игра «засада»	1		
21	Условные обозначения в карте.	1	6 неделя	
22	Общие физические силовые упражнения на развитие силы. Растяжка.	1		
23	Взятие контрольных пунктов.	1		
24	Специальные беговые упражнения.	1		
25	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	7 неделя	
26	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
27	Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.	1		
28	Общие физические упражнения на	1		

	силу и гибкость.			
29	Взятие контрольных пунктов.	1	8 неделя	
30	Специальные беговые упражнения.	1		
31	Бег. Игра «сети».	1		
32	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
33	Одежда и снаряжение для зимнего ориентирования.	1	9 неделя	
34	Общие физические упражнения на корпус и ноги.	1		
35	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1		
36	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
37	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	10 неделя	
38	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
39	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
40	Бег. Игра «сети».	1		
41	Спортивная карта для зимнего ориентирования и ее особенности.	1	11 неделя	
42	Специальные физические упражнения.	1		
43	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
44	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
45	Масштаб карты и сечение рельефа.	1	12 неделя	
46	Специальные физические упражнения	1		
47	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1		
48	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
49	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1	13 неделя	
50	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
51	Расчеты расстояний по масштабу карты. Расчет высоты подъема по сечению рельефа.	1		
52	Общие физические упражнения.	1		
53	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	14 неделя	
54	Специальные физические упражнения.	1		
55	Участие в соревнованиях.	1		
56	Участие в соревнованиях.	1		
57	Анализ ошибок на дистанции.	1	15 неделя	
58	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		

59	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	16 неделя	
60	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
61	Компас. Ориентирование карты по компасу.	1		
62	Бег. Эстафеты.	1		
63	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
64	Упражнения на развитие ловкости, координации.	1		
65	Преодоление дистанции в заданном направлении	1	17 неделя	
66	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
67	Основы классического лыжного хода.	1		
68	Основы классического лыжного хода. Повороты на лыжах.	1		
69	Основы классического лыжного хода.	1	18 неделя	
70	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
71	Основы элементов конькового хода.	1		
72	Спуск и подъем на лыжах	1		
73	Упражнения на развитие памяти.	1	19 неделя	
74	Лыжная подготовка.	1		
75	Спуск и подъем на лыжах	1		
76	Основы элементов конькового хода.	1		
77	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	20 неделя	
78	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
79	Отработка конькового и классического ходов.	1		
80	Отталкивание палками. Скольжение.	1		
81	Упражнения для ориентирования карты по компасу.	1	21 неделя	
82	Общая физическая подготовка. Челночный бег.	1		
83	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1		
84	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
85	Бег. Растяжка.	1	22 неделя	
86	Эстафеты. Игры.	1		
87	Легенда и ее применение.	1		
88	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
89	Гигиена.	1	23 неделя	
90	Специальные физические упражнения. Игра «сети»	1		

91	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	24 неделя	
92	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
93	Лабиринт. Его особенности.	1		
94	Бег. Специальные физические упражнения.	1		
95	Дистанция выбор и ее особенности.	1		
96	Общие физические упражнения.	1		
97	Преодоление дистанции выбор.	1	25 неделя	
98	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
99	Бег. Растяжка.	1		
100	Эстафеты. Игры.	1		
101	Тест на проверку знаний легенд контрольных пунктов. Разбор.	1	26 неделя	
102	Общая физическая подготовка.	1		
103	Режим дня.	1		
104	Бег. Упражнения на ловкость и координацию.	1		
105	Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.	1	27 неделя	
106	Специальная физическая подготовка.	1		
107	Питание.	1		
108	Бег. Упражнения на растяжку.	1		
109	Бег. Растяжка.	1	28 неделя	
110	Эстафеты. Игры.	1		
111	Самоконтроль здоровья.	1		
112	Бег. Общие физические упражнения.	1		
113	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1	29 неделя	
114	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
115	Основы туристской подготовки.	1		
116	Специальные беговые упражнения.	1		
117	Бег. Растяжка.	1	30 неделя	
118	Эстафеты. Игры.	1		
119	Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.	1		
120	Специальная физическая подготовка.	1		
121	Участие в соревнованиях	1	31 неделя	
122	Участие в соревнованиях	1		
123	Анализ ошибок на дистанции.	1		

124	Общие физические упражнения на силу. Раствяжка.	1		
125	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
126	Раствяжка. Общие физические упражнения.	1		
127	Основы туристской подготовки.	1		
128	Бег. Игра «засада».	1		
129	Основы туристской подготовки.	1		
130	Общая физическая подготовка.	1		
131	Основы туристской подготовки.	1		
132	Специальные беговые упражнения	1		
133	Участие в соревнованиях	1		
134	Участие в соревнованиях	1		
135	Анализ ошибок на дистанции.	1		
136	Общие физические упражнения на силу. Раствяжка.	1		
137	Мониторинг ОФП. Раствяжка.	1		
138	Общие физические упражнения.	1		
139	Мониторинг ОФП. Разминка.	1		
140	Специальная физическая подготовка.	1		
141	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
142	Награждение.	1		
143	Резерв	1		
144	Резерв	1		

5. Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Просмотр фильма об ориентировании.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. История возникновения спортивного ориентирования. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика. Спортивная карта и ее цвета. Условные обозначения в спортивных картах. Компас и ориентирование карты. Легенда контрольного пункта. Питание, режим для, гигиена, самоконтроль спортсмена. Основы туристской подготовки.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

4. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

6. Техника лыжных ходов

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

2 год обучения

Возраст учащихся: 9-13 лет

Райкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025-2026 учебный год

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
Характеристика второго года обучения:

Учащиеся 9-13 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 2 раза в неделю, успешно освоившие программу 1 года обучения и сдавшие все переводные нормативы. Всего в объединении 12 человек. Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

1. Задачи второго года обучения:

• Обучающие:

- ✓ изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования, кроссового бега, лыжных ходов;
- ✓ изучение основ технических и тактических действий в спортивном ориентировании;
- ✓ изучение основ туристской подготовки.

• Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья спортсмена;
- ✓ развивать навыки общения;
- ✓ развивать зрительную память;
- ✓ развивать физических качеств (быстрота, ловкость, координация, скоростно-силовые качества, выносливость).

• Воспитательные:

- ✓ формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- ✓ воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и спортивной деятельности;
- ✓ воспитание бережного отношения к окружающей природной среде;
- ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

3. Планируемые результаты второго года обучения:

• Личностные:

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

• Метапредметные:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• Предметные:

- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) работы с картой и компасом, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия;
- ✓ выполнять технические приемы ориентирования на местности;
- ✓ выполнять тактические приемы ориентирования на местности.

4. Календарно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во	Дата занятия
---	--------------	--------	--------------

		часов	План	Факт
1	Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.	1		
2	Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.	1	1 неделя	
3	Дистанция по спортивному ориентированию	1		
4	Мониторинг ОФП. Эстафеты.	1		
5	Инвентарь спортсмена ориентировщика.	1		
6	Мониторинг ОФП. Игра «сети».	1		
7	Карта и цвета в ней.	1		
8	Упражнения на ловкость, координацию, гибкость и скорость.	1		
9	Условные обозначения в карте. Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.	1		
10	Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.	1	3 неделя	
11	Участие в соревнованиях	1		
12	Участие в соревнованиях	1		
13	Условные обозначения в карте.	1		
14	Общие физические силовые упражнения на развитие силы. Растяжка.	1	4 неделя	
15	Взятие контрольных пунктов.	1		
16	Специальные беговые упражнения.	1		
17	Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.	1		
18	Общие физические упражнения на силу и гибкость.	1	5 неделя	
19	Бег. Разминка.	1		
20	Специальные беговые упражнения. Игра «засада»	1		
21	Условные обозначения в карте.	1		
22	Общие физические силовые упражнения на развитие силы. Растяжка.	1	6 неделя	
23	Взятие контрольных пунктов.	1		
24	Специальные беговые упражнения.	1		
25	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
26	Растяжка. Общие физические упражнения.	1	7 неделя	
27	Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.	1		

28	Общие физические упражнения на силу и гибкость.	1	8 неделя	
29	Взятие контрольных пунктов.	1		
30	Специальные беговые упражнения.	1		
31	Бег. Игра «сети».	1		
32	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	9 неделя	
33	Инвентарь для зимнего ориентирования.	1		
34	Общие физические упражнения на корпус и ноги.	1		
35	Преодоление дистанции выбор.	1		
36	Растяжка. Работа над ошибками.	1	10 неделя	
37	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
38	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
39	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
40	Бег. Игра «сети».	1	11 неделя	
41	Спортивная карта для зимнего ориентирования и ее особенности.	1		
42	Специальные физические упражнения.	1		
43	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
44	Растяжка. Общие физические упражнения.	1	12 неделя	
45	Масштаб карты и сечение рельефа.	1		
46	Специальные физические упражнения	1		
47	Преодоление дистанции выбор.	1		
48	Растяжка. Работа над ошибками.	1	13 неделя	
49	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1		
50	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
51	Расчеты расстояний по масштабу карты. Расчет высоты подъема по сечению рельефа.	1		
52	Общие физические упражнения.	1	14 неделя	
53	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1		
54	Специальные физические упражнения.	1		
55	Участие в соревнованиях.	1		
56	Участие в соревнованиях.	1	15 неделя	
57	Анализ ошибок на дистанции.	1		
58	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		

59	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	16 неделя	
60	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
61	Компас. Ориентирование карты по компасу.	1		
62	Бег. Эстафеты.	1		
63	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
64	Упражнения на развитие ловкости, координации.	1	17 неделя	
65	Преодоление дистанции в заданном направлении	1		
66	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
67	Основы классического лыжного хода.	1		
68	Основы классического лыжного хода. Повороты на лыжах.	1		
69	Основы классического лыжного хода.	1	18 неделя	
70	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
71	Основы элементов конькового хода.	1		
72	Спуск и подъем на лыжах	1		
73	Упражнения на развитие памяти.	1		
74	Лыжная подготовка.	1	19 неделя	
75	Спуск и подъем на лыжах	1		
76	Основы элементов конькового хода.	1		
77	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
78	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
79	Отработка конькового и классического ходов.	1	20 неделя	
80	Отталкивание палками. Скольжение.	1		
81	Упражнения для ориентирования карты по компасу.	1		
82	Общая физическая подготовка. Челночный бег.	1		
83	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1		
84	Растяжка. Работа над ошибками.	1	21 неделя	
85	Отработка конькового и классического ходов.	1		
86	Отталкивание палками. Скольжение.	1		
87	Легенда и ее применение.	1		
88	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
89	Гигиена.	1	23 неделя	

90	Специальные физические упражнения. Игра «сети»	1	24 неделя	
91	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
92	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
93	Лабиринт. Его особенности.	1		
94	Бег. Специальные физические упражнения.	1		
95	Дистанция выбор и ее особенности.	1		
96	Общие физические упражнения.	1	25 неделя	
97	Преодоление дистанции выбор.	1		
98	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
99	Бег. Растяжка.	1		
100	Эстафеты. Игры.	1		
101	Тест на проверку знаний легенд контрольных пунктов. Разбор.	1	26 неделя	
102	Общая физическая подготовка.	1		
103	Режим дня.	1		
104	Бег. Упражнения на ловкость и координацию.	1		
105	Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.	1	27 неделя	
106	Специальная физическая подготовка.	1		
107	Питание.	1		
108	Бег. Упражнения на растяжку.	1		
109	Бег. Растяжка.	1	28 неделя	
110	Эстафеты. Игры.	1		
111	Самоконтроль здоровья.	1		
112	Бег. Общие физические упражнения.	1		
113	Преодоление дистанции в заданном направлении.	1	29 неделя	
114	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
115	Основы туристской подготовки.	1		
116	Специальные беговые упражнения.	1		
117	Бег. Растяжка.	1	30 неделя	
118	Эстафеты. Игры.	1		
119	Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.	1		
120	Специальная физическая подготовка.	1		
121	Участие в соревнованиях	1	31 неделя	
122	Участие в соревнованиях	1		
123	Анализ ошибок на дистанции.	1		

124	Общие физические упражнения на силу. Раствяжка.	1		
125	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
126	Раствяжка. Общие физические упражнения.	1		
127	Основы туристской подготовки.	1		
128	Бег. Игра «засада».	1		
129	Основы туристской подготовки.	1		
130	Общая физическая подготовка.	1		
131	Основы туристской подготовки.	1		
132	Специальные беговые упражнения	1		
133	Участие в соревнованиях	1		
134	Участие в соревнованиях	1		
135	Анализ ошибок на дистанции.	1		
136	Общие физические упражнения на силу. Раствяжка.	1		
137	Мониторинг ОФП. Раствяжка.	1		
138	Общие физические упражнения.	1		
139	Мониторинг ОФП. Разминка.	1		
140	Специальная физическая подготовка.	1		
141	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
142	Награждение.	1		
143	Резерв	1		
144	Резерв	1		

5. Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Просмотр презентации.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. История возникновения спортивного ориентирования. Инвентарь спортсмена ориентировщика. Спортивная карта. Условные обозначения в спортивных картах. Компас и ориентирование карты. Легенда контрольного пункта. Виды дисциплин и их особенности в спортивном ориентировании. Питание, режим для, гигиена, самоконтроль спортсмена. Основы туристской подготовки.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

4. Общая физическая подготовка.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

6. Техника лыжных ходов

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 605
с углубленным изучением немецкого языка
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

3 год обучения
Возраст учащихся: 10-14 лет

Райкова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026-2027 учебный год

1. Характеристика третьего года обучения:

Учащиеся 10-14 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 3 раза в неделю, успешно освоившие программу 2 года обучения и сдавшие все переводные нормативы. Всего в объединении 10 человек. Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

2. Задачи третьего года обучения:

- **Обучающие:**
 - ✓ Сформировать знания о технике и тактике в спортивном ориентировании;
 - ✓ Формировать интерес, потребность к дальнейшим занятиям спортивным ориентированием;
 - ✓ Изучить основы знаний о строении и функциях организма человека;
 - ✓ Формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- **Развивающие:**
 - ✓ Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании результатов в спортивном ориентировании;
 - ✓ Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации;
 - ✓ Развитие способности управлять эмоциями;
 - ✓ Развитие волевых качеств и целеустремленности.
- **Воспитательные:**
 - ✓ Формирование спортивного коллектива;
 - ✓ Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
 - ✓ Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно;
 - ✓ Привитие учащимся спортивной этики;
 - ✓ Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

3. Планируемые результаты второго года обучения:

• **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

• **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять технические, тактические и физические действия спортивного ориентирования, использовать их в соревновательной деятельности.

• **Предметные:**

- в доступной форме объяснять правила (технику и тактику) спортивного ориентирования, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические приемы спортивного ориентирования;
- выполнять тактические приемы спортивного ориентирования;
- обладать навыками преодоления пересеченной местности (преодоление канав, поваленного леса, гор и ям, каменистой поверхности).

4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.	1	1 неделя	
2	Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.	1		
3	Мониторинг ОФП. Растворка	1		
4	Эстафеты. Игры.	1		
5	Мониторинг ОФП. Растворка	1		
6	Взятие КП по памяти.	1		
7	Обзор новостей в мире ориентирования в России и за рубежом.	1	2 неделя	
8	Бег. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Дистанция заданное направление, тактика выбора пути.	1		
10	Преодоление дистанции в заданном направлении	1		
11	Бег. Специальные беговые упражнения.	1		
12	Эстафеты. Растворка.	1		
13	Спортивные разряды. Уровни соревнований. Возрастные группы.	1	3 неделя	
14	Бег. Упражнения на развитие силы и мощности.	1		
15	Легенды контрольных пунктов.	1		
16	Упражнения на развитие координации и ловкости.	1		
17	Участие в соревнованиях	1		
18	Участие в соревнованиях	1		
19	Анализ ошибок на дистанции.	1	4 неделя	
20	Общие физические упражнения на силу. Растворка.	1		
21	Бег. Растворка	1		
22	Специальные беговые упражнения.	1		
23	Дистанция выбор	1		
24	Дистанция выбор и ее преодоление.	1		
25	Дистанция по спортивному ориентированию.	1	5 неделя	
26	Упражнения на развитие памяти.	1		

27	Условные обозначения в картах. Мониторинг знаний.	1	6 неделя	
28	Общая физическая подготовка.	1		
29	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
30	Игра «сети»	1		
31	Различие рисовки карт в России и за рубежом.	1		
32	Специальная физическая подготовка.	1		
33	Бег. Растворка.	1		
34	Специальные беговые упражнения.	1		
35	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
36	Упражнения на развитие памяти.	1		
37	Тактика на дистанции масс старт.	1	7 неделя	
38	Преодоление дистанции масс старт без рассеивания.	1		
39	Системы рассеивания фарст и по кругам.	1		
40	Преодоление дистанции с системой рассеивания фарст.	1		
41	Участие в соревнованиях	1		
42	Участие в соревнованиях	1		
43	Анализ ошибок на дистанции.	1		
44	Общие физические упражнения на силу. Растворка.	1	8 неделя	
45	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
46	Игра «засада»	1		
47	Врачебный контроль. Его необходимость.	1		
48	Упражнения на скорость.	1		
49	Строение и функции организма человека.	1	9 неделя	
50	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
51	Бег. Упражнения на развитие памяти.	1		
52	Растворка. Игра «12 палок»	1		
53	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
54	Упражнения на развитие памяти.	1		
55	Строение и функции организма человека.	1	10 неделя	
56	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
57	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
58	Игра «сети». Растворка.	1		
59	Упражнения на развитие скорости.	1		
60	Растворка. Общие физические упражнения	1	11 неделя	
61	Строение и функции организма человека.	1		
62	Бег. Общая физическая подготовка.	1		

63	Бег. Растижка.	1	12 неделя	
64	Упражнения на развитие памяти.	1		
65	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
66	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
67	Бег. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Эстафеты. Растижка	1		
69	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
70	Упражнения на развитие памяти.	1		
71	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
72	Игра «засада»	1		
73	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
74	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	13 неделя	
75	Бег с преодолением препятствий.	1		
76	Отработка техники преодоления.	1		
77	Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
78	Игра «12 палок»	1		
79	Дистанция по спортивному ориентированию.	1	14 неделя	
80	Упражнения на развитие памяти.	1		
81	Бег с преодолением препятствий.	1		
82	Отработка техники преодоления.	1		
83	Бег. Растижка.	1		
84	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1	15 неделя	
85	Дистанция маркир.	1		
86	Преодоление маркира бегом	1		
87	Тесты на знание условных обозначений. Работа над ошибками.	1		
88	Упражнения на развитие скорости. Растижка	1		
89	Игровое занятие.	1	16 неделя	
90	Игровое занятие.	1		
91	Восстановительные мероприятия.	1		
92	Восстановительные мероприятия.	1		
93	Упражнение на развитие чтения карты на бегу.	1		
94	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость.	1	17 неделя	
95	Восстановительные мероприятия.	1		
96	Восстановительные мероприятия.	1		
97	Зимние карты и их особенности.	1		
98	Общая физическая подготовка.	1		
99	Рисуем схему класса.	1		

100	Дистанция по спортивному ориентированию.	1	18 неделя	
101	Бег с преодолением препятствий.	1		
102	Отработка техники преодоления.	1		
103	Особенности ориентирования на лыжах.	1		
104	Упражнения на растяжку, координацию и ловкость	1		
105	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
106	Упражнения на развитие памяти	1		
107	Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.	1		
108	Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.	1	19 неделя	
109	Отработка технических элементов классического лыжного хода.	1		
110	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
111	Отработка технических элементов конькового лыжного хода.	1		
112	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
113	Кросс на лыжах.	1		
114	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	1		
115	Отработка технических элементов классического лыжного хода.	1	20 неделя	
116	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
117	Отработка технических элементов конькового лыжного хода.	1		
118	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
119	Кросс на лыжах.	1		
120	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	1		
121	Отработка технических элементов классического лыжного хода.	1		
122	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1	21 неделя	
123	Отработка технических элементов конькового лыжного хода.	1		
124	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
125	Кросс на лыжах.	1		
126	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	1		
127	Отработка технических элементов классического лыжного хода.	1		
128	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
129	Отработка технических элементов конькового лыжного хода.	1	22 неделя	
130	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		

131	Кросс на лыжах.	1	23 неделя	
132	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	1		
133	Работа со столиком для ориентирования на лыжах.	1		
134	Мониторинг лыжной подготовки.	1		
135	Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.	1		
136	Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.	1		
137	Дистанция маркир на лыжах и тактика ее преодоления.	1		
138	Преодоления маркира на лыжах	1	24 неделя	
139	Упражнения на развитие памяти.	1		
140	Общая физическая подготовка. Игра «12 палок»	1		
141	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1		
142	Специальные физические упражнения.	1		
143	Участие в соревнованиях	1		
144	Участие в соревнованиях	1		
145	Анализ ошибок на дистанции.	1	25 неделя	
146	Общие физические упражнения на силу. Растижка.	1		
147	Игровое занятие.	1		
148	Игровое занятие.	1		
149	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
150	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
151	Обзор новостей в мире ориентирования в России и за рубежом.	1		
152	Бег. Специальные беговые упражнения.	1	26 неделя	
153	Упражнения на развитие скорости. Растижка	1		
154	Упражнения на развитие памяти	1		
155	Бег. Растижка.	1		
156	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
157	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
158	Упражнения на развитие памяти.	1		
159	Бег с преодолением препятствий. Отработка техники преодоления.	1	27 неделя	
160	Игра «12 палок»	1		
161	Бег. Растижка	1		
162	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
163	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		28 неделя

164	Упражнения на развитие памяти.	1	29 неделя	
165	Планирование спортивной тренировки.	1		
166	Общая физическая подготовка. Растижка.	1		
167	Упражнения на тактику выбора пути	1		
168	Упражнения на развитие скорости. Растижка	1		
169	Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
170	Упражнения на тактику дистанции выбор	1		
171	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
172	Упражнения на развитие памяти.	1	30 неделя	
173	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
174	Игра «сети»	1		
175	Планирование спортивной тренировки	1		
176	Общая физическая подготовка. Растижка.	1		
177	Упражнения на развитие скорости. Растижка	1		
178	Игра «12 палок».	1		
179	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
180	Дистанция по спортивному ориентированию.	1	31 неделя	
181	Планирование спортивной тренировки.	1		
182	Общая физическая подготовка. Растижка.	1		
183	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
184	Игра «засада». Преодоление препятствий	1		
185	Условные обозначения в картах. Мониторинг знаний.	1		
186	Общая физическая подготовка.	1		
187	Основы туристской подготовки.	1		
188	Общая физическая подготовка.	1	32 неделя	
189	Основы туристской подготовки.	1		
190	Специальные беговые упражнения	1		
191	Участие в соревнованиях	1		
192	Участие в соревнованиях	1		
193	Анализ ошибок на дистанции.	1		
194	Общие физические упражнения на силу. Растижка.	1		
195	Судейство.	1		
196	Судейство.	1	33 неделя	
197	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
198	Игра «засада»	1		

199	Основы туристской подготовки.	1	34 неделя	
200	Бег. Игра «засада».	1		
201	Основы туристской подготовки.	1		
202	Общая физическая подготовка.	1		
203	Основы туристской подготовки	1		
204	Специальные беговые упражнения	1		
205	Мониторинг ОФП. Раствяжка.	1		
206	Общие физические упражнения.	1	35 неделя	
207	Мониторинг ОФП.	1		
208	Специальная физическая подготовка.	1		
209	Участие в соревнованиях	1		
210	Участие в соревнованиях	1		
211	Анализ ошибок на дистанции.	1	36 неделя	
212	Общие физические упражнения на силу. Раствяжка.	1		
213	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
214	Награждение.	1		
215	Резерв	1		
216	Резерв	1		

5. Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Обзор ориентирования в России и за рубежом. Повторение условных обозначений в спортивных картах, ориентирование карты по компасу, легенд контрольных пунктов. Планирование спортивной тренировки. Строение и функции организма человека, врачебный контроль. Основы туристской подготовки.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

4. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

5. Технико-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

6. Техника лыжных ходов

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Судейство.

Теория. Распределение обязанностей, функций и особенности их выполнения.

Практика. Судейство тренировочных соревнований.

10. Восстановительные мероприятия.

Теория. Виды восстановительных процедур и их необходимость.

Практика. Восстановительные мероприятия: растяжка, легкий бег, самомассаж и другие.

11. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные материалы.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Оценка: результативности освоения программы проводится в начале и в конце года в форме зачётов (мониторинг) и спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Вид контроля	1-е полугодие	2-е полугодие	Год
1-ый год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	2	4	6
2-ой год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	4	8
3-ой год обучения			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	6	10

• Общефизическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Скоростные Качества	Бег на 30 м	6,2 с	6,0 с	5,8с	6,4с	6,2с	6,0с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с Места	110см	120см	130см	100см	110см	120см
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	10	5	6	7
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	8	10	12	7	9	11
Выносливость	Лыжная гонка 3 км	+	-		+	-	30:00
	Лыжная гонка 5 км	-	+	40:00	-	+	
	Бег 800м	-	6:00	-	-	6:30	5:30
	Бег 1000м	-	-	6:00	-	-	-

- **Теоретическая подготовка**

Тесты проводятся по учебно-методическому пособию Т.В. Моргуновой «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию».

Год обучения	Контрольный тест	Количество вопросов	Максимальный балл	Минимальный балл
1	1 уровень	13	10	6
2	2 уровень	15	10	6
3	3 уровень	15	10	6

2. Методические материалы

- **Методические пособия для учителя:**

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	А.А.Ширинян, А.В. Иванов	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие.	2010	М.: Советский спорт
2	Т.В. Моргунова	Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие	2008	М.: Советский спорт
3	С.А. Райкова	Методика акцентированного воздействия физической нагрузки в спортивном ориентировании в годичном цикле	2016	
4	Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов	Внеклассовая деятельность учащихся (ФГОС)	2015	
5	Григорьев Д.В.	Внеклассовая деятельность школьников. Методический конструктор	2016	М.: Просвещение
6	Жоржиу, Мишель	Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту	2021	М.: Библиотека Спорт-Марафон

- **Литература для учащихся:**

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	А. Карпельсон	Ориентирование	2016	
2	Т. Ю. Рябкина	Юниорские победы Тани	2005	М.: Академпринт

	Переляевой		
--	------------	--	--

3. Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно - методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Теоретическая подготовка	пособия, презентации, тестовые задания	вопросы, тест	10 ч	Сайт форум
Специальная и общая физическая подготовка	видеоряд, фильмы	Логические задания	10 ч	Сайт Форум Онлайн
Технико- тактическая подготовка	Пособия, тестовые задания	Логические задания Ситуативные задачи	10 ч	Сайт форум