

**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

## **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:

- ✓ получают ключевые компетенции в умении характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ получают 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;
- ✓ получают возможность обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ получают 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;
- ✓ получают 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 пункт (призмы стороной 15см х 15см)	30	
11.	Компаса 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 вызвать 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.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>			
	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.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	1	19	зачёт
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>58</b>		58	зачёт
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	2	10	
6.	<b>Техника лыжного хода</b>	<b>10</b>	1	9	зачёт
7.	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>12</b>	1	11	
8.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>7</b>	1	6	участие
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>19</b>			
	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.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	1	27	Зачёт
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		50	Зачёт
5.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	4	8	
6.	<b>Техника лыжного хода</b>	<b>12</b>		12	Зачёт
7.	<b>Учебно-тренировочные игры</b>	<b>10</b>	1	9	
8.	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>9</b>	1	8	Участие
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

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

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	17 неделя	
64	Упражнения на развитие ловкости, координации.	1		
65	Преодоление дистанции в заданном направлении	1		
66	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
67	Основы классического лыжного хода.	1	18 неделя	
68	Основы классического лыжного хода. Повороты на лыжах.	1		
69	Основы классического лыжного хода.	1		
70	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
71	Основы элементов конькового хода.	1	19 неделя	
72	Спуск и подъем на лыжах	1		
73	Упражнения на развитие памяти.	1		
74	Лыжная подготовка.	1		
75	Спуск и подъем на лыжах	1	20 неделя	
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	21 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	22 неделя	
84	Растяжка. Работа над ошибками.	1		
85	Бег. Растяжка.	1		
86	Эстафеты. Игры.	1		
87	Легенда и ее применение.	1	23 неделя	
88	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
89	Гигиена.	1		
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. Растяжка.	1		
125	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	32 неделя	
126	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
127	Основы туристской подготовки.	1		
128	Бег. Игра «засада».	1		
129	Основы туристской подготовки.	1		
130	Общая физическая подготовка.	1	33 неделя	
131	Основы туристской подготовки.	1		
132	Специальные беговые упражнения	1		
133	Участие в соревнованиях	1		
134	Участие в соревнованиях	1	34 неделя	
135	Анализ ошибок на дистанции.	1		
136	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
137	Мониторинг ОФП. Растяжка.	1		
138	Общие физические упражнения.	1	35 неделя	
139	Мониторинг ОФП. Разминка.	1		
140	Специальная физическая подготовка.	1		
141	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
142	Награждение.	1	36 неделя	
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 дня, 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. Техничко-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

**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	1 неделя	
2	Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.	1		
3	Дистанция по спортивному ориентированию	1		
4	Мониторинг ОФП. Эстафеты.	1		
5	Инвентарь 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	Участие в соревнованиях	1		
12	Участие в соревнованиях	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 силу и гибкость.	1		
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	Инвентарь для зимнего ориентирования.	1	9 неделя	
34	Общие физические упражнения на корпус и ноги.	1		
35	Преодоление дистанции выбор.	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 выбор.	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		
60	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
61	Компас. Ориентирование карты по компасу.	1	16 неделя	
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	Отработка конькового и классического ходов.	1	22 неделя	
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		
91	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1		
92	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
93	Лабиринт. Его особенности.	1	24 неделя	
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. Растяжка.	1		
125	Упражнения на развитие памяти. Бег.	1	32 неделя	
126	Растяжка. Общие физические упражнения.	1		
127	Основы туристской подготовки.	1		
128	Бег. Игра «засада».	1		
129	Основы туристской подготовки.	1		
130	Общая физическая подготовка.	1	33 неделя	
131	Основы туристской подготовки.	1		
132	Специальные беговые упражнения	1		
133	Участие в соревнованиях	1		
134	Участие в соревнованиях	1	34 неделя	
135	Анализ ошибок на дистанции.	1		
136	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
137	Мониторинг ОФП. Растяжка.	1		
138	Общие физические упражнения.	1	35 неделя	
139	Мониторинг ОФП. Разминка.	1		
140	Специальная физическая подготовка.	1		
141	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
142	Награждение.	1	36 неделя	
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 дня, 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

*ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга*  
Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

5. Техничко-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. Растяжка	1		
4	Эстафеты. Игры.	1		
5	Мониторинг ОФП. Растяжка	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. Растяжка.	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. Растяжка.	1		
21	Бег. Растяжка	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		
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	6 неделя	
32	Специальная физическая подготовка.	1		
33	Бег. Растяжка.	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	8 неделя	
44	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
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	Растяжка. 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». Растяжка.	1		
59	Упражнения на развитие скорости.	1		
60	Растяжка. Общие физические упражнения	1		
61	Строение и функции организма человека.	1	11 неделя	
62	Бег. Общая физическая подготовка.	1		

63	Бег. Растяжка.	1		
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	12 неделя	
68	Эстафеты. Растяжка	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	13 неделя	
74	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1		
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. Растяжка.	1		
84	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
85	Дистанция маркир.	1	15 неделя	
86	Преодоление маркира бегом	1		
87	Тесты на знание условных обозначений. Работа над ошибками.	1		
88	Упражнения на развитие скорости. Растяжка	1		
89	Игровое занятие.	1		
90	Игровое занятие.	1		
91	Восстановительные мероприятия.	1	16 неделя	
92	Восстановительные мероприятия.	1		
93	Упражнение на развитие чтения карты на бегу.	1		
94	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость.	1		
95	Восстановительные мероприятия.	1		
96	Восстановительные мероприятия.	1		
97	Зимние карты и их особенности.	1	17 неделя	
98	Общая физическая подготовка.	1		
99	Рисуем схему класса.	1		

100	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
101	Бег с преодолением препятствий.	1		
102	Отработка техники преодоления.	1		
103	Особенности ориентирования на лыжах.	1	18 неделя	
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		
109	Отработка технических элементов классического лыжного хода.	1	19 неделя	
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	21 неделя	
122	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
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	22 неделя	
128	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		
129	Отработка технических элементов конькового лыжного хода.	1		
130	Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.	1		

131	Кросс на лыжах.	1		
132	Отработка спусков и подъемов на лыжах.	1		
133	Работа со столиком для ориентирования на лыжах.	1	23 неделя	
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		
139	Упражнения на развитие памяти.	1	24 неделя	
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	25 неделя	
145	Анализ ошибок на дистанции.	1		
146	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
147	Игровое занятие.	1		
148	Игровое занятие.	1		
149	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
150	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	26 неделя	
151	Обзор новостей в мире ориентирования в России и за рубежом.	1		
152	Бег. Специальные беговые упражнения.	1		
153	Упражнения на развитие скорости. Растяжка	1		
154	Упражнения на развитие памяти	1		
155	Бег. Растяжка.	1		
156	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1	27 неделя	
157	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
158	Упражнения на развитие памяти.	1		
159	Бег с преодолением препятствий. Отработка техники преодоления.	1		
160	Игра «12 палок»	1		
161	Бег. Растяжка	1		
162	Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1	28 неделя	
163	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		

164	Упражнения на развитие памяти.	1		
165	Планирование спортивной тренировки.	1		
166	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
167	Упражнения на тактику выбора пути	1		
168	Упражнения на развитие скорости. Растяжка	1		
169	Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1	29 неделя	
170	Упражнения на тактику дистанции выбор	1		
171	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
172	Упражнения на развитие памяти.	1		
173	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
174	Игра «сети»	1		
175	Планирование спортивной тренировки	1	30 неделя	
176	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
177	Упражнения на развитие скорости. Растяжка	1		
178	Игра «12 палок».	1		
179	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
180	Дистанция по спортивному ориентированию.	1		
181	Планирование спортивной тренировки.	1	31 неделя	
182	Общая физическая подготовка. Растяжка.	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	32 неделя	
188	Общая физическая подготовка.	1		
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	33 неделя	
194	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
195	Судейство.	1		
196	Судейство.	1		
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. Растяжка.	1	35 неделя	
206	Общие физические упражнения.	1		
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. Растяжка.	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. Техничко-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.

*ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга*  
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
<b>1-ый год обучения</b>			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	2	4	6
<b>2-ой год обучения</b>			
Контрольные испытания (ОФП, СФП)	1	1	2
Соревнования	4	4	8
<b>3-ой год обучения</b>			
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	Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС)	2015	
5	Григорьев Д.В.	Внеурочная 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**

<b>Раздел программы, темы</b>	<b>Учебно - методические материалы</b>	<b>Проверочные задания</b>	<b>Срок (период)</b>	<b>Форма обратной связи</b>
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