

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

31.08.2026 г.

Д.В.Кузьмина

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зими́на Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся от 7 до 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:
Белов Виктор Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность: туристско-краеведческая.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность.

В настоящее время происходит спад популярности таких видов спорта как лыжные гонки, велоспорт, плавание, легкая атлетика. Тому способствует ряд причин.

Во-первых, бесконечные допинг - скандалы, перешли из разряда сенсаций в обыденность и привели к массовому мнению: высокий результат добывается только с помощью запрещенных препаратов, вредящих здоровью.

Во-вторых, уровень мировых и олимпийских рекордов вырос до фантастических высот и продолжает свой рост, смотря на который молодые спортсмены осознают невозможность близкого приближения к рекордному результату.

В-третьих, виды спорта циклического характера отличаются от прочих наличием монотонной работы и с ростом результатов и тренированности объем такой работы растет.

Это приводит к падению популярности циклических видов спорта, как объекта физического развития детей.

Между тем, развитие информационных технологий и видов малоподвижного времяпрепровождения в последние десятилетия привело к ухудшению здоровья детей, падению интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Поэтому перед спортивными тренерами и педагогами дополнительного образования в настоящее время стоит очень трудная задача по возвращению интереса детей и их родителей к активному образу жизни и занятиям спортом.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Другая привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей в младшем школьном возрасте, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их на тренировках, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большое количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Тренер-педагог, работающий с детьми младшего школьного возраста, сталкивается с проблемой, отсутствия у детей двигательных умений и навыков базовых двигательных действий. Для их формирования тренер использует весь комплекс средств и методов физической культуры. При этом нужно учитывать, что у младших школьников своё «тонкое» психическое, физическое, эмоциональное и физиологическое развитие. Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребёнка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе на соревнованиях при повторяющемся и прогрессирующем обучении.

Данная Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 7-15 лет (1 – 8 класс).
Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).
Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная (с возможным применением дистанционных способов обучения).

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе: 1 год - не менее 15 человек, 2 год – не менее 12 человек, 3 год – не менее 10 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю: 1 час теории и 3 часа практики.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» может быть организован в следующих формах:

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) на платформах Zoom/Skype.

Подготовку детей по спортивному ориентированию удобно выполнять, используя «метод лестницы навыков». При этом методе вся подготовка разбивается на 6 ступеней. Основной принцип обучения – от простого к сложному. Познание – попытка – тренировка – тестирование на знакомой местности – соревнование. Основное правило – нельзя подниматься на более высокий уровень, пока не освоен предыдущий. Каждая ступень, кроме последних двух, подразделяется дополнительно на три уровня, на которые ученик должен подниматься последовательно, так же, как и на ступени.

Первый год обучения:

Начальная ступень	1 – понимание карты; 2 – ориентирование карты; 3 – привыкание к лесу.
1 ступень	1 – цвета карты, основные условные знаки, ориентирование карты; 2 – ориентирование вдоль линейного ориентира; 3 – ориентирование с одного линейного ориентира на другой.
2 ступень	1 – чтение видимых объектов, взятие КП, расположенных в

	пределах видимости от линейных ориентиров; 2 – кратчайшие пути, срезки; 3 – ориентирование по азимуту на коротких этапах с тормозными ориентирами.
Второй год обучения:	
3 ступень	1 – выбор кратчайшего пути; 2 – грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами; 3 – точное ориентирование на коротких этапах.
4 ступень	1 – понимание горизонталей; 2 – ориентирование с использованием крупных форм рельефа; 3 – детальное чтение рельефа.
Третий год обучения:	
5 ступень	Выбор технических и тактических приёмов в соответствии с условиями. Чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через контрольно-точечные ориентиры.
6 ступень	Сложные контрольные пункты. Измерение пройденного расстояния. Большие расстояния от привязок до КП.

Рекомендации по проведению практических занятий.

До начала практического занятия проводится инструктаж по технике безопасности. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района тренировки или соревнований. Объявляется аварийный азимут при потере ориентировки.

Занятие может включать в себя кроссы по незнакомой местности, различные полосы препятствий, спортивные игры, тесты по ориентированию, эстафеты.

Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику решать посильные задачи, проявить свои лучшие качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений при прохождении дистанции.

Поощрять активность, самостоятельность, находчивость.

На практических занятиях педагогу следует уделять внимание сплочению коллектива.

Во время проведения выездов проводятся фотосессии, а после них - обсуждение новых впечатлений и информации.

Материально-техническое оснащение:

- Контрольные пункты со средствами отметки,
- Компаса,
- Спортивные карты,
- Секундомеры,
- Медицинская аптечка,
- Веревки различных видов и диаметров,
- Палатки различных видов и конфигураций,
- Полотнища «Старт» и «Финиш»,
- Костровой набор, лопата, топор,
- Фото, видеоаппаратура,
- Лыжи, палки, ботинки, «столики» для ориентирования зимой.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения все занимающиеся должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию. Для этого они должны:

- знать условные знаки, в которых выполнены карты по спортивному ориентированию;
- знать легенды-пиктограммы;
- знать устройство компаса, ориентировать карту по компасу и местным предметам;
- понимать отличие спортивной карты от других видов карт;
- владеть грубым и точным чтением спортивной карты;
- иметь понятие о горизонталях;
- знать основные формы рельефа и их изображение на карте;
- знать способы контроля пройденного расстояния;
- иметь понятие об азимуте;
- иметь представление о маркированной трассе.

Уметь:

- сличать карту с местностью и находить на карте объекты, видимые на местности;
- ориентироваться, используя линейные, площадные, точечные и немасштабные ориентиры;
- выбирать ограничивающие, тормозные и ключевые ориентиры;
- оценивать быстроту и надёжность варианта движения на контрольный пункт;
- контролировать выполнение варианта движения;
- читать рельеф на соревновательной скорости;
- применять методы прогнозирования и восстановления при потере ориентировки;
- контролировать пройденное расстояние на различных типах местности и при разной проходимости.

Предметные результаты.

- 1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 9) формирование и развитие экологического мышления.

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка	19	19		Самоанализ, опрос
3	Общая физическая подготовка	48	4	44	Самоанализ. Тестовые

					нормативы
4	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Опрос, самоанализ, учебные задания
5	Техническая и тактическая подготовка	16	4	12	Опрос, самоанализ, учебные задания
6	Соревнования и восстановительные мероприятия	16		16	Соревнования, самоанализ
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	3		3	Самоанализ, учебные задания
8	Туризм и краеведение	8	4	4	Самоанализ, учебные задания, опрос
9	Итоговое занятие	1		1	Опрос, беседа
	Итого	144	40	104	

Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка	15	15		Самоанализ, опрос
3	Общая физическая подготовка	47	4	43	Самоанализ. Тестовые нормативы
4	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Опрос, самоанализ, учебные задания
5	Спортивное ориентирование	40	4	36	Опрос, самоанализ, учебные задания
6	Туризм и краеведение	8	4	4	Самоанализ, учебные задания, опрос
7	Итоговое занятие	1		1	Опрос, беседа

	Всего часов	144	36	108	
--	--------------------	-----	----	-----	--

Учебный план 3 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка	7	7		Сасоанализ, опрос
3	Общая физическая подготовка	50		50	Самоанализ. Тестовые нормативы
4	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Опрос, самоанализ, учебные задания
5	Спортивное ориентирование	41	2	39	Опрос, самоанализ, учебные задания
6	Туризм и краеведение	8	2	6	Самоанализ, учебные задания, опрос
7	Итоговое занятие	1		1	Опрос, беседа
	Всего часов	144	14	130	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026г. № 284-Д
Директор _____ Е.И.Зими́на

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 1 часу и по 3 часа
2 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 1 часу и по 3 часа
3 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 1 часу и по 3 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 7 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Белов Виктор Григорьевич

Педагог дополнительного образования

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 7-15 лет (1 – 8 класс).

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).

Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы на 1 году обучения:

Обучающие:

- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе на 1 году обучения: не менее 15 человек.

Режим занятий: одно занятие - теоретическое - 1 час, и второе занятие, практическое – 3 часа.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Форма организации деятельности на занятии: фронтальная (объяснение и показ и т.п.) и групповая.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Планируемые результаты на 1 году обучения:

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты.

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Содержание программы первого года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Теория: ознакомление с целями и задачами на учебный год, правилами поведения в совместной деятельности. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: фронтальный опрос

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (19 часов)

Теория:

2.1 История и развитие спортивного ориентирования.

Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

2.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно - гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

2.3. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения, выделения. Нервная система. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий на организм человека.

2.4. Снаряжение спортсменов.

Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

2.5. Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

2.6. Теоретические основы спортивного ориентирования. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.).

Форма контроля: Самоанализ, опрос

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - (48 часа)

Теория: Средства общей физической подготовки и развиваемые физические качества.

Практика.

3.1. Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:

- а/. Приседать и вставать балансируя руками.
- б/. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком скрестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

3.2. Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

3.3. Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

3.4 Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время

двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

3.5. Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на лодках. Игры, походы, эстафеты, плавание.

Форма контроля: Самоанализ. Тестовые нормативы

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)-(32 часа)

Теория: Средства специальной физической подготовки и развиваемые физические качества. Роль и значение специальной физической подготовки.

Практика.

4.1. Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами. (Школа лыжника)

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5. Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой".

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Упражнение 5. Спуск выдвиганием лыж.

Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.

Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.

Упражнение 8. Спуск на одной лыже.

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвижением стоп.

Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

4.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "ёлочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "ёлочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

4.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. *Попеременный двухшажный ход.*

Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача. 2. *Одновременный ход.*

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте. С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. *Упражнения для конькового хода.*

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

Задача 4. Передвижение на лыжероллерах.

Упражнение 1. Передвижение на лыжероллерах (без палок).

Упражнение 2. Передвижение коньковым ходом на роликовых коньках, подъемы различной крутизны.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

5. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

Теория: Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивный компас. Понятие о технике спортивного ориентирования. Контрольная карточка и легенды КП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Практика: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Форма контроля: Опрос, самоанализ, учебные задания

6. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ (16 часов)

Практика: анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Форма контроля: соревнования, самоанализ

7. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (3 часа)

Практика: рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро -, мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д. Витаминизация.

Форма контроля: самоанализ, учебные задания

8. ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ (8 часов).

Теория: туристический быт. Родной край, его природные особенности. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки. Экономика и культура. Памятники истории и культуры. История города. Охрана природы.

Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места. Составление меню и списков продуктов. Изучение района соревнований. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д. Законодательство по охране природы /Красная книга/. Экология, изучение растительного и животного мира. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение краеведческих наблюдений.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Практика: подведение итогов за год. Планы на следующий учебный год.

Форма контроля: опрос, беседа.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Год обучения 2

Возраст учащихся от 8 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Белов Виктор Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 8-15 лет (1 – 8 класс).

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).

Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы на 2 году обучения:

Обучающие:

- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе на 1 году обучения: не менее 15 человек.

Режим занятий: одно занятие - теоретическое - 1 час, и второе занятие, практическое – 3

часа.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Форма организации деятельности на занятии: фронтальная (объяснение и показ и т.п.) и групповая.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Планируемые результаты на 2 году обучения:

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты.

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- 5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Содержание программы второго года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Теория: ознакомление с целями и задачами на учебный год, правилами поведения в совместной деятельности. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Форма контроля: фронтальный опрос

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 часов)

Теория

2.1. История развития спортивного ориентирования в г. Санкт-Петербурге.

Характеристика современного состояния ориентирования в г. Санкт-Петербурге.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов обучающихся.

2.2. Строение и функции организма человека. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические основы труда и отдыха.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2.3. Теоретические основы спортивного ориентирования.

Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.). Контроль пройденного расстояния. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Приёмы и способы ориентирования. Тактико-вспомогательные действия.

2.4. Основные положения правил соревнований.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности участников соревнований.

2.5. Основы туристской подготовки.

Организация полевых лагерей. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Форма контроля: Самоанализ, опрос

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - (47 часов)

Теория: Средства общей физической подготовки и развиваемые физические качества.

Практика:

- Упражнение на развитие равновесия.
- Упражнение на развитие гибкости.
- Упражнение на развитие силы. Средства развития силы упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических статических упражнений.
- Упражнение на развитие быстроты.
- 1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
- 2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
- 3. Темповые прыжки с ноги на ногу. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
- 4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
- 5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.
- Упражнение на развитие выносливости.
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- упражнения с предметами;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивная ходьба;
- силовые упражнения на тренажёрах и с отягощениями.

Форма контроля: Самоанализ. Тестовые нормативы

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)-(32 часа)

Теория: Средства специальной физической подготовки и развиваемые физические качества. Роль и значение специальной физической подготовки. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Практика.

4.1 Развитие специальных качеств:

- *упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- *упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром

темпе;

- *упражнения на развитие гибкости*: упражнения на растяжку;
- *упражнения на развитие ловкости и прыгучести*: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- *упражнения на развитие силы*: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

4.2. Средства и методы развития волевых качеств. Психологическая самоподготовка к старту. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия. Методы их регуляции. Эмоциональное и психическое состояние на дистанции.

Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания.

5. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (40 часов)

Теория: Снаряжение ориентировщика.

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Топография. Условные знаки. Азимут, определение азимута. Работа с картой на дистанции.

Определение изогнутости склонов по карте, тактико-технические приёмы выбора пути перемещения. Азимутальный маршрут, линейный маршрут, привязка. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Техника ориентирования. Чтение карты.

Технические действия в стартовом коридоре. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий:

привязка дополнительная, задняя, последняя. Тактическая разминка и её значение. Тактика выбора пути. Факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности.

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья – хронометрист, судья при участниках), судья - контролёр на КП.

Обязанности судьи. Оборудование старта и финиша. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Протоколы старта. Результаты. Подсчёт результатов по ориентированию. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивные травмы и их предупреждение.

Значение первой доврачебной помощи и правила её оказания.

Практика:

5.1. Снаряжение и топография.

- устройство, изготовление, установка снаряжения;
- оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.
- легенды спортивных карт;
- тренировка зрительной памяти;
- приёмы ориентирования карты.

5.2. Техническая подготовка.

- чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты;
- память (кратковременная, оперативная, долговременная); слежение за местностью с одновременным чтением карты;
- измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно;

- направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;
- выход на КП с различных привязок; отметка на КП. Уход с КП.

5.3. Тактическая подготовка.

- приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров);
- предстартовая информация: параметры дистанции, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

5.4. Правила по спортивному ориентированию.

- разбор правил соревнований,
- правила соревнований по другим видам спорта.

5.5. Судейская практика. Участие в соревнованиях.

- протоколы старта, результатов; работа с итоговым протоколом;
- предварительная проверка отметок КП в карточке участника;
- технология подсчета командных результатов;
- участие в работе судейских бригад городских соревнований;
- участие в соревнованиях согласно календарного плана города.

5.6. Медико-санитарная подготовка.

- определение условного заболевания по признакам и оказание медицинской помощи;
- обработка ран, ссадин, травм.
- оказание первой доврачебной помощи
- наложение повязки, жгута;
- изготовление средств транспортировки из подручного материала;
- иммобилизация подручными средствами и транспортировка условно пострадавшего различными способами.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

6. ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ (8 ЧАСОВ).

Теория: История родного края.

Географическое положение города и области. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы, растительный и животный мир.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

Формы участия в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры. Виды туризма. Техника безопасности. Меры безопасности перед выходом на мероприятие. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Требования безопасности при движении по горному рельефу, спелеопутешествии, водных походах. Правила купания в водоемах. Проведение разведки. Движение по заболоченной местности, в речных долинах и оврагах, по закарстованным участкам.

Туристское снаряжение. Туристское снаряжение: групповое и личное. Снаряжение для походов. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.

Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

- проведение фото-, видеосъемки на краеведческой экскурсии.
- очистка тренировочных полигонов;
- проведение природоохранных мероприятий при проведении тренировочных занятий.
- укладка рюкзака, установка палатки;
- подгонка снаряжения, ремонт снаряжения;
- организация туристского быта;
- составление меню, графика дежурства;

- организация места для отдыха, приготовление пищи в полевых условиях.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Практика: подведение итогов за год. Планы на следующий учебный год.

Форма контроля: опрос, беседа.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Год обучения 3

Возраст учащихся от 9 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Белов Виктор Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 9-15 лет (3 – 8 класс).

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).

Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы на 3 году обучения:

Обучающие:

- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:

- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе на 1 году обучения: не менее 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие - теоретическое - 1 час, и второе занятие,

практическое – 3 часа.

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Форма организации деятельности на занятии: фронтальная (объяснение и показ и т.п.) и групповая.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения все занимающиеся должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию. Для этого они должны:

- знать условные знаки, в которых выполнены карты по спортивному ориентированию;
- знать легенды-пиктограммы;
- знать устройство компаса, ориентировать карту по компасу и местным предметам;
- понимать отличие спортивной карты от других видов карт;
- владеть грубым и точным чтением спортивной карты;
- иметь понятие о горизонталях;
- знать основные формы рельефа и их изображение на карте;
- знать способы контроля пройденного расстояния;
- иметь понятие об азимуте;
- иметь представление о маркированной трассе.

Уметь:

- сличать карту с местностью и находить на карте объекты, видимые на местности;
- ориентироваться, используя линейные, площадные, точечные и немасштабные ориентиры;
- выбирать ограничивающие, тормозные и ключевые ориентиры;
- оценивать быстроту и надёжность варианта движения на контрольный пункт;
- контролировать выполнение варианта движения;
- читать рельеф на соревновательной скорости;
- применять методы прогнозирования и восстановления при потере ориентировки;
- контролировать пройденное расстояние на различных типах местности и при разной проходимости.

Предметные результаты на 3 году обучения:

- 1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты.

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей

многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Содержание программы первого года обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Теория: ознакомление с целями и задачами на учебный год, правилами поведения в совместной деятельности. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во

время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований.

Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

Форма контроля: фронтальный опрос

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7 часов)

Теория.

2.1. Этапы развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в городе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Итоги выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития спортивного ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. 2.2. Понятие о гигиене.

Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня в период соревнований.

2.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность-основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит.) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях.

2.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно- тренировочного процесса в ориентирование. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. 2.5. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой до врачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания.

2.6. Основы техники и тактики ориентирования. Правила соревнований.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приёмы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Основные разделы правил соревнований.

2.7. Основы туристской подготовки

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Организация палаточного лагеря (выбор места, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря). Должности в лагере постоянные и временные.

Форма контроля: Самоанализ, опрос

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - (50 часов)

Практика.

3.1. Упражнения на развития равновесия и координации движений.

Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке, па бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

3.3. Упражнения на развитие силы.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастическими палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи рук. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

3.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выбрасыванием ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

3.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

3.6. Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание, велосипед.

- содержание и объем годовых тренировочных нагрузок ориентировщиков;
- спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности; спортивные игры;
- лыжная подготовка;
- легкая атлетика;
- туристическая полоса препятствий;
- игры на местности;
- выезды на велосипедах по пересечённой местности.

Форма контроля: Самоанализ. Тестовые нормативы

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)-(36 часов)

Теория: Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований.

Практика.

4.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

- упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками;
- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием на скользящей опоре);
- упражнения, направленные на овладение рациональным. отталкиванием лыжами;
- упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах.

4.2. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика.

- беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
- упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
- упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку;
- упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
- упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами, упражнения на тренажерах, упражнения со штангой и гантелями.

4.3. Психологическая и морально-волевая подготовка

- регулирование стресса; развитие уверенности в себе;
 - тренировка воображения;
 - тренинг на выработку уверенности в своих силах, хладнокровия, общительности и т.д.
- Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

5. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (41 час)

Теория: основы топографии. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Восстановительные мероприятия с использованием педагогических и медико-биологических средств. Основные положения соревнований. Правила организации и проведения соревнований. Участники соревнований, представитель, тренер, капитан команды. Разрядные требования. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Судейская практика.

Практика.

5.1. Техническая подготовка.

Углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

5.2. Тактическая подготовка.

Проверка тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Анализ путей движения.

5.3. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства.

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы отдыха.

Медико-биологические средства.

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.

2. Информация о текущем функциональном состоянии.
3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
4. Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидровибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

5.4. Соревнования по спортивному ориентированию:

- судейские бригады; начальник дистанции и его помощник
- моделирование ситуации: Действия участников в ЧС.
- судейская коллегия соревнований; начальник дистанции и его помощники;
- планирование и постановка дистанции; обеспечение безопасности при планировании дистанции;
- подготовка карт к соревнованиям;
- участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

6. ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ (8 часов).

Теория: Ландшафт, климат. Растительный, животный мир области.

Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы области. Охрана природы, памятников истории и культуры города и области.

Особенности экологической ситуации в городе и области. Охраняемые территории.

Практика.

6.1. Краеведение.

Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

6.2. Туризм.

Помощь в организации и проведении ежегодных учебно-тренировочных полевых лагерей.

Форма контроля: опрос, самоанализ, учебные задания

7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

Практика: подведение итогов за год. Планы на следующий учебный год.

Форма контроля: опрос, беседа.

Учебно-методический комплекс программы «Спортивное ориентирование»

Список литературы для педагога.

1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 2008.
2. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. —М.: ЦДЮТур. 2006.
3. Медицинский справочник туриста. — М.: Просвещение, 2007.
4. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.— М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 2010.
6. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно- методическое управление, 2005.

Список литературы для учащихся.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 2001.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.— М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 2007.
4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТур, 2006.

Сайты по спортивному ориентированию.

<http://www.moscompass.ru>

<http://www.o-sport.ru>

<http://www.rufso.ru>

<http://www.o-site.spb.ru>

<http://spbof.ru>

Оценочные и методические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов.
1	Техника безопасности	беседа	устный опрос	лекция	наблюдение
2	Теоретическая подготовка	самостоятельная работа	тестирование	тесты	тестирование
3	Общая физическая подготовка	тренировка	метод многократного повторения	тренировочная программа, спортзал и стадион	контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка	тренировка	метод многократного повторения	тренировочная программа, спортзал и полигон	результаты соревнований
5	Техническая и тактическая подготовка	теоретические занятия с упражнениями на тренировках	анализ действий и исправление ошибок	знакомая местность на полигоне и соревнования	результаты соревнований
6	Соревнования	самостоятельная	анализ	электронная	результаты

		работа	действий	отметка и распечатки	соревнований
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	групповая	контроль	посещение диспансера, бассейна, сауны	наблюдение
8	Туризм и краеведение	многодневные сборы и экскурсии	под руководством преподавателя	туристическое снаряжение	наблюдение

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения				
Периодичность контроля			Формы и средства контроля	
Выявление результатов обучения	Начальный контроль	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование.	
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Школьные соревнования, выступления, анкетирование.	
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытое занятие, анализ участия коллектива в соревнованиях.	
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Грамоты, дипломы, дневники достижений, публикации, анкеты для детей и родителей, обработанные результаты тестирования (диагностические таблицы), протоколы, ведомости, аудио-, фото-, видеоматериалы, отзывы (детей и родителей).	
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)		
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)		
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения	
В начале учебного года	Школьный, районный	Октябрь-ноябрь	Школьные соревнования по ориентированию, районные соревнования.	
В середине учебного года	Городской	Декабрь-февраль	Городские соревнования по ориентированию	
В конце учебного года	Городской, районный	Март-май	Школьные соревнования по ориентированию, районные соревнования. Всероссийские соревнования «Российский Азимут»	

Диагностическая карта развития способностей спортивного ориентирования

[illegible]

Диагностическая карта развития способностей спортивного ориентирования используется педагогом для фиксации развития параметров общефизической, специальной физической и технической подготовки.

Выделяются следующие критерии:

Общефизическая подготовка учащегося – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в спортивном ориентировании физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, быстрота, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Параметры

Бег 30 метров развивает технику бега, скорость, координацию, осанку, силу ног, дыхательную систему. Выполняется с высокого старта.

Бег 1 км развивает общую выносливость учащегося, что является базовой способностью организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Специальная физическая подготовка учащегося – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Параметры

Планирование маршрута движения – это полный анализ всей дистанции с технической и тактической подготовки, направленный на успешное преодоление маршрута движения.

Чтение карты в движении – это необходимое в ориентировании действие, при котором спортсмен определяет своё местонахождение в данный момент времени в карте и на местности, продумывает дальнейший маршрут движения и корректирует траекторию направления передвижения.

Техническая подготовка обучающегося – это процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Параметры

Знание условных знаков – это основные знания для правильного понимания спортивных и топографических карт.

Азимут на местности – это угол между объектом и севером, необходим для определения правильного направления движения.

Уровень мотивации

Уровень мотивации учащегося – интерес и вовлечённость в процесс обучения. Характеризуется стремлением понять, запомнить, воспроизвести знания, овладеть способами их применения, постичь смысл изучаемого.

Уровень мотивации родителей – стимулирование физической и творческой активности ребёнка. Создание таких условий, которые вызывают интерес к обучению, потребность в знаниях и, в конечном итоге, сознательное их освоение.

Бланк опроса родителей (проводится в конце каждого учебного года)

Оцените, пожалуйста, условия образовательного процесса и результаты Вашего ребенка по следующей таблице. Подходящие ответы в столбце "оценка" обведите.

№	Условия образовательного процесса и результаты глазами родителя	Оценка: 1 балл - очень плохо... 10 баллов - очень хорошо									
1	Помещения для занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Оснащение образовательного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Режим занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Отношение к ребенку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Содержание дополнительной образовательной программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Организация коллективных, досуговых мероприятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Обеспечение порядка и безопасности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Соблюдение прав ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Создание условий для презентаций достижений ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Успехи ребенка										

Одним из методов отслеживания результатов освоения программы является участие обучающихся в контрольных и соревновательных мероприятиях, согласно учебному плану.

Критерии оценки:

Одним из главных критериев оценивания учащегося является степень овладения программным материалом по таким составляющим успеваемости как:

- знания об истории спортивного ориентирования;
- двигательные умения и навыки выполнения упражнений и заданий;
- уровень знаний тактических приемов;
- уровень физической подготовленности учащегося.

Диагностика проводится два раза: в начале и в конце учебного года. Показатели способностей учащихся фиксируются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень (показатель ярко выражен):

- владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- высокий уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- высокий уровень выполнения технических приемов; -высокий уровень овладения тактическими приемами.
- высокий уровень развития физической подготовленности.

2 балла – средний уровень (показатель в целом выражен):

- достаточно полное владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- достаточно высокий уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- достаточно высокий уровень выполнения технических приемов; -достаточно высокий уровень овладения тактическими приемами.
- достаточно высокий уровень развития физической подготовленности.

1 балл – низкий уровень (показатель фрагментарно выражен):

- недостаточное владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- недостаточный уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- низкий уровень выполнения технических приемов; -недостаточный уровень овладения тактическими приемами.
- низкий уровень развития физической подготовленности.

Контрольные нормативы:

Нормативы/балл	Мальчики			Девочки		
	3	2	1	3	2	1
Бег 30 метров, сек	5,1	5,5	6,1	5,4	5,8	6,5
Бег 1 км, мин	4.30	4.45	5.00	5.00	5.15	5.30
Челночный бег 3х10 метров, сек	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
Прыжок в длину, см	180	160	150	165	145	135
Бег по пересеченной местности 1 км.	5:00	5:30	5:45	5:30	5:45	6:00
Правильно взятый азимут	5	4	3	4	3	2

По итогам освоения годовой программы высчитывается средний балл результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы – уровень освоения программы. Уровень мотивации родителей не учитывается. По средним баллам уровня освоения программы можно выстроить рейтинг результативности развития способностей спортивного ориентирования учащихся. Сущность диагностики – прежде всего в ее социальной значимости, в способности побуждать субъектов образования к рефлексии, что способствует саморазвитию и повышению качества образовательного и развивающего процесса.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактические материалы:

- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.
- Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.). Раздаточный материал «Приемы ориентирования».
- Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).
- Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов». Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Тесты на тренировку памяти и внимания.
- Инструкция по технике безопасности на занятиях по

спортивному ориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

Взаимодействие педагога с родителями очно-дистанционно

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Передача информации по расписанию и начале занятий	сообщение	в течении учебного года
2	Совместное планирование мероприятий с родительским комитетом	совещание	сентябрь
4	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий учебный год)	собрание	сентябрь
5	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	консультация	в течении учебного года
6	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	общение	в течении учебного года
7	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	собрание	декабрь
8	Анкетирование родителей	общение	апрель
9	Итоговое родительское собрание	собрание	май