

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №2»

Р. Н. Грибова/
Приказ №334/2
« 1 » сентября 2023 г.

Рассмотрена на
научно-методическом совете
Протокол №1
от « 1 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
ознакомительный уровень

Адресат программы: учащиеся 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: социально-педагогическая

Разработчик программы:

Жданова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка

Нормативно – правовая база.....	стр.3
Новизна программы.....	стр 3
Актуальность программы.....	стр 3
Цель, задачи.....	стр 3-4
Особенность программы.....	стр 4
Здоровьесберегающие технологии.....	стр 4
Прогнозируемые результаты.....	стр5-6

Учебно – тематический план

Учебно – тематический план 1года обучения.....	стр 6
Содержание программы 1 года обучения.....	стр 6-9
Личностные результаты, метапредметные результаты, виды УУД... ..	стр 9
Оздоровительные результаты.....	стр.10
Методическое сопровождение.....	стр.10
Список литературы.....	стр 11
Календарно-тематическое планирование.....	стр.12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по спортивному ориентированию является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации

Нормативная база:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ от 29.12.2012г.)

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4июля 2014г. №41)

4.Концепция развития дополнительного образования до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г.№ 1726-р.г.)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29. 08. 2013г. № 108; .

Новизна программы:

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием. Впервые специалистами разрабатываются карты определённых районов города Усолье-Сибирское, его парков, территорий школ, Усольских районов. Все это дает обучающимся углублённые знания о городе, обучающиеся учатся ориентироваться по городу с помощью карты.

Актуальность программы:

В Усолье-Сибирском и Усольском районе в настоящее время разрабатывается много туристических маршрутов по недавно открывшимся природным и историческим памятникам, туризм является одним из основных направлений развития Усолья-Сибирского и Усольского района. Для полноценного развития данного направления нужны специалисты, которые будут свободно ориентироваться в картах, туристических маршрутах. Это направление также очень популярно у школьников и их родителей, ведь программа «Спортивное ориентирование» дает так же возможность обучающимся развиваться физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

Цель программы – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Цель программы достигается путем решения следующих основных задач:

-привлечь учащихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;

-содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

-научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;

- воспитывать волевые и морально-этические качества.

Особенности программы:

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закалывание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

программа адаптирована к местным климатическим и социальным условиям. Обучающиеся приходят на занятия, согласно расписанию

- обучение организуется на добровольных началах;

-сочетаются различные виды деятельности;

- используется технология сотрудничества.

Здоровьесберегающие технологии:

- использую частую смену видов деятельности

-использую динамические игры

-использую однодневные походы

Характеристика учащихся и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения с учащимися 5-9 классов

По программе на изучение курса выделено 144 часа. (1 год обучения).

Формы и режим занятий: Программа рассчитана на 36 недель учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа по расписанию.

Основные методы и принципы обучения юных ориентировщиков:

1. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу, организация различных игр по спортивному ориентированию на местности и в помещении способствует превращению учебной работы по обучению этому виду спорта в интересное и разнообразное занятие.

Познание - попытка - тренировка - тестирование на знакомой местности - тестирование на незнакомой местности - соревнование.

Порядок обучения таков, что наиболее основные навыки составляют основание лестницы. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. При достижении определенного уровня надо проводить

тестирование учащихся, чтобы педагог и учащиеся были уверены в правильном усвоении знаний по теории и практики. Проверка знаний может проводиться в виде тестов, контрольных срезов, соревнований.

3. Обучать по концентрическому принципу. Важно, переходя к отработке нового навыка (качества), продолжать тренировать уже знакомые, но на более высоком уровне технической подготовки.

4. Постепенно переходить от коллективного метода обучения к групповому и индивидуальному. Такой переход осуществлять по мере развития детей.

5. Свободная, непринужденная, доброжелательная атмосфера тренировки важна не только в социальном смысле, но также для становления ориентировщика. Надо уменьшить внутреннее напряжение, приведя ожидания в соответствие с возможностями.

6. Ребенок должен суметь принять свои ошибки без потери уверенности в себе.

Обучать надо так, чтобы каждый получал удовольствие и видел свои успехи. Больше поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность и чувство единства.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

Во время учебного процесса обучающимся необходимо овладеть набором знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, обеспечению безопасности при ориентировании на местности, личной гигиене юного ориентировщика, основам туристской подготовке, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания.

На первом году обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке через упражнения общеразвивающего характера, кроссовый бег, подвижные игры, туристские походы. Общая физическая подготовка прививает учащимся любовь к активному здоровому образу жизни и является необходимой базой для начальной специализации в спортивном ориентировании.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. Для приобретения соревновательного опыта, овладения особенностями ориентирования на различных местностях участвуют в выездных (районных, краевых) соревнованиях.

- обрести уверенность в своих силах и возможностях; - овладеть навыком нахождения путей выхода из незнакомого леса.

При организации образовательно-воспитательного процесса особое внимание надо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Проведение каждого учебно-тренировочного занятия на местности, старта на соревнованиях, мероприятия на местности должно сопровождаться инструктажем по технике безопасности, включающего особенности района проведения, границы полигона, аварийный азимут, контрольное время на преодоление дистанции.

Педагог может проводить индивидуальные или групповые (2-3 человека) занятия при подготовке к соревнованиям и с отстающими учащимися.

Критерии оценки творческой деятельности детей:

Для определения освоения содержания программы в течение года проводится тестирование учащихся:

- контрольный тест по теории ориентирования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Формой подведения итогов реализации программы является успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию и участие детей в летнем туристском спортивно-оздоровительном лагере.

Учебно-тематический план (1год обучения)

№ п/п	Тема занятий	Нагрузка
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	36
1.1	Теоретическая подготовка	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8
1.5	Краткая характеристика техники с/ориентирования.	4
1.6	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	2
1.7	Основные положения правил соревнований по с/ориентированию	2
1.8	Основы туристской подготовки	12
2.	Практическая подготовка	108
2.1	Общая физическая подготовка.	48
2.2	Специальная физическая подготовка.	28
2.3	Техническая подготовка.	12
2.4	Тактическая подготовка.	12
2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	8
	Всего часов	144

Содержание программы (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в Мире, России, Иркутской области, в Усолье-Сибирском.

Теория:

- прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.
- особенности и виды спортивного ориентирования.

1.2. Топография, условные знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Теория:

- знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте;
- масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние;
- значение техники в прохождении дистанции.

Практика:

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

1.3 Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль и саморегуляция

Теория:

- формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием;
- определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;
- постановка целей и задач перед спортсменом;

1.4 Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию:

- оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции;
- принятие правильных решений на дистанции;
- систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

1.5 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория:

- правильное, рациональное дыхание при нагрузке и восстановлении;
- медико-биологические: режим питания, белково-витаминные препараты;
- педагогические: рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности.

1.6 Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила поведения.

Теория:

- непрерывный контроль тренера и врачебный контроль за состоянием здоровья;
- техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена;
- действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.

1.7 Основы инструкторской, тренерской и судейской подготовки. Правила соревнований. Основы туристской подготовки.

Теория:

- знакомство со спортивной терминологией в спортивном ориентировании;
- разъяснение информации к дистанциям;
- подготовка карточки участника;
- нанесение дистанции на карту;
- правила соревнований, права и обязанности участника.

Практика:

- Поход. Личное и групповое снаряжение туриста, раскладка рюкзака. Костер, бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей в походе. Обеспечение личной безопасности в походе.

Раздел 2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Теория:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико–тактической подготовки.

Практика:

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, велоподготовка, трудовые процессы, участие в соревнованиях по различным видам спорта.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Практика

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- имитационные упражнения;
- специальные игровые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки;
- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

2.3 Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

1. Реализация знаний и умений в тестированиях.

Практика:

Техничко-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

1. Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации).

Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

2. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции

2.4 Контрольные старты и соревнования.

Теория:

Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, лыжным гонкам, по специальным качествам ориентировщика.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Методическое сопровождение

Используются различные формы работы с учащимися:

- 1) индивидуальная работа – консультации, помощь педагога в разработке тем, беседа с родителями, чтение карт.
- 2) групповая работа – участие в конкурсах, сборах, соревнованиях, походах.
- 3) массовая работа –, экскурсии, поездки в музеи, праздники;
- 4) взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Используются словесные методы обучения, практические, аналитические.

Используются технологии: сотрудничества, информационные технологии, разноуровневое обучение.

Технология сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного педагога, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны. Личностно - ориентированные технологии ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательной системы

Перечень дидактического материала

1. тесты, кроссворды, игры, рефераты, книги.
2. карты, компасы,

Материально – технические условия:

- компас;
- контрольные пункты (призмы, компостеры);
- электронные считывающие устройства;
- контрольные пункты (электронные станции, чипы)

Условия реализации программы

- Кабинет для занятий соответствует санитарно -эпидемиологическим требованиям и нормам.
- Имеется наглядность
- спортивный инвентарь

Кадровые условия:

- педагог имеет педагогическое образование, систематически проходит курсы.
- для проведения мероприятий привлекаются: заместитель директора по вр, психолог, жители города, общественные организации, педагоги образовательных учреждений города.

Список литературы:

1. Журнал «Азимут», ФСО России
2. Журнал «Лыжный спорт» ;Москва
3. Журнал «О-вестник» 1991-1997г.г.
4. Алёшин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: "ФиС", 1970.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983

- 6.Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: уч.пособие - Смоленск : СГИФК, 1998г.
- 7.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 8.Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию: уч.пособие- Смоленск:СГИФК,1998
- 9.Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования».
- 10.Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт,1978.
- 11.Лосев А.С. Журнал «О Вестник» 1991-1997 г.г.
- 12.Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
- 13.Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М.: Физкультура и спорт,1989.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 15.Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980
- 16.Тыкуль В.И. «Спортивное ориентирование»
- 17.Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
- 18.Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. -М.: ЦДЮТур, 1997.
- 19.Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 1999.
- 20.Условные знаки спортивных карт, КООП "Спорткартографика", Управление "Моспортобеспечение"
21. Картография с основами топографии. М.: "Просвещение", 1991 г.

Календарно – тематическое планирование 1- года обучения

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт.	
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования в Иркутской области.	36			
1.1	Теоретическая подготовка	2			
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2			
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2			
1.4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2			
1.5	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2			
1.6	Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	2			
1.7	Разбор правил соревнований.				
1.8	Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.	2			
1.9	Краткая характеристика техники с/ориентирования.	2			
1.10	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.	2			
1.11	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	2			
1.12	Основные положения правил соревнований по с/ориентированию	2			
1.13	Основы туристской подготовки	2			
1.14	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан.	2			
1.15	Меню для походов и соревнований.	2			
1.16	Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.	2			
1.17	Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой.	2			
1.18	Организация полевой постели, места для	2			

	отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). Зачёт				
2	Практическая подготовка	108			
2.1	Общая физическая подготовка	48			
2.1.1	Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Игры.	2			
2.1.2	Поддержание здоровья и работоспособности. Игры.	2			
2.1.3	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности. Игры	2			
2.1.4	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности. Игры	2			
2.1.5	Ходьба на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени. Игра.	2			
2.1.6	Ходьба на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени. Игра.	2			
2.1.7	Бег вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения. Игра.	2			
2.1.8	Бег вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения. Игра.	2			
2.1.9	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
2.1.10	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
2.1.11	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
2.1.12	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
2.1.13	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
2.1.14	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
2.1.15	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
2.1.16	Гимнастические упражнения с предметами: скалками, набивными мячами, палками, обручами.	2			
2.1.17	Гимнастические упражнения с предметами: скалками, набивными мячами, палками, обручами.	2			
2.1.18	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
2.1.19	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
2.1.20	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
2.1.21	Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая	2			

	стенка.				
2.1.22	Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка.	2			
2.1.23	Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений.	2			
2.1.24	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, спуски, торможение. Эстафеты	2			
2.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	28			
2.2.1	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	2			
2.2.2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщика.	2			
2.2.3	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщика.	2			
2.2.4	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, специальные беговые упражнения.	2			
2.2.5	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления	2			
2.2.6	Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	2			
2.2.7	Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	2			
2.2.8	Упражнения на развитие гибкости	2			
2.2.9	Упражнения на развитие гибкости	2			
2.2.10	Упражнения на растяжку	2			
2.2.11	Упражнения на растяжку	2			
2.2.12	Упражнения с партнером	2			
2.2.13	Упражнения с предметами.	2			
2.2.14	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.	2			
2.3	Технико – техническая подготовка	12			
2.3.1	Разновидности карт топографические, спортивные.	2			
2.3.2	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Игры с заданием.	2			
2.3.3	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты	2			
2.3.4	Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	2			

2.3.5	Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	2			
2.3.6	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Отметка на КП. Уход с КП.	2			
2.4.	Тактическая подготовка	12			
2.4.1	Приемы ориентирования. Тактика при выборе пути движения.	2			
2.4.2	Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты;; параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта)	2			
2.4.3	Стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша)	2			
2.4.4	Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места)	2			
2.4.5	Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места)	2			
2.4.6	Сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.	2			
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	8			
2.5.1	Сдача теоретических и практических навыков по туризму	2			
2.5.2	Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию	2			
2.5.3	Сдача нормативов по легкой атлетике, лыжным гонкам	2			
2.5.4	Сдача нормативов по ОФП	2			
	ИТОГО	144			

Параметры оценки ЗУН

Раздел	Формы	Оценка	Критерии
1.Теория Краеведение	Тест, викторина, опрос, реферат	отлично	80-100% положительных ответов.
		хорошо	65 — 80% положительных ответов.
		удовлетворительно	50 – 65% положительных ответов.
2.Практика	Тестирование на результат.	отлично	Прогнозируемый, оптимальный результат.
		хорошо	Результат, характеризующий

			несовершенный самоконтроль.
		удовлетворительно	Результат, характеризующий низкую степень трудолюбия, ответственности
Тех/такт подготовка-теория	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Тех/такт подготовка-практика	Тестирование на результат.	отлично	Оптимальное решение.
		хорошо	Решение с допуском невыгодных вариантов.
		удовлетворительно	Решение с ошибками.
Профессиональная подготовка:	Результаты соревнований	1м	
		2м	
		3м	

Поурочное планирование по ориентированию на 2023-2024 учебный год

№ занятия	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт.	
1	Теоретическая подготовка	2			
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2			
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2			
4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2			
5	Топография, условные знаки. Спортивная карта	2			
6	Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	2			
7	Разбор правил соревнований.				
8	Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.	2			
9	Краткая характеристика техники с/ориентирования.	2			
10	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.	2			
11	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	2			
12	Основные положения правил соревнований по с/ориентированию	2			
	Основы туристской подготовки	2			

13					
14	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан.	2			
15	Меню для походов и соревнований.	2			
16	Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.	2			
17	Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой.	2			
18	Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения). Зачёт	2			
19	Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Игры.	2			
20	Поддержание здоровья и работоспособности. Игры.	2			
21	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности. Игры	2			
22	Принципы: постепенности, повторности, разносторонности. Игры	2			
23	Ходьба на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени. Игра.	2			
24	Ходьба на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени. Игра.	2			
25	Бег вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения. Игра.	2			
26	Бег вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения. Игра.	2			
27	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
28	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
29	Упражнение для рук и плечевого пояса. Игры.	2			
30	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
31	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
32	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
33	Упражнения для шеи и туловища, наклоны головы, туловища.	2			
34	Гимнастические упражнения с предметами: скалками, набивными мячами, палками, обручами.	2			
35	Гимнастические упражнения с предметами: скалками, набивными мячами, палками,	2			

	обручами.				
36	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
37	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
38	Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты.	2			
39	Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка.	2			
40	Упражнения на гимнастических снарядах: скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка.	2			
41	Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений.	2			
42	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, спуски, торможение. Эстафеты	2			
43	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	2			
44	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщика.	2			
45	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщика.	2			
46	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, специальные беговые упражнения.	2			
47	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления	2			
48	Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	2			
49	Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	2			
50	Упражнения на развитие гибкости	2			
51	Упражнения на развитие гибкости	2			
52	Упражнения на растяжку	2			
53	Упражнения на растяжку	2			
54	Упражнения с партнером	2			
55	Упражнения с предметами.	2			
56	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.	2			
57	Разновидности карт топографические, спортивные.	2			
58	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Игры с заданием.	2			

59	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты	2			
60	Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	2			
61	Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).	2			
62	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Отметка на КП. Уход с КП.	2			
63	Приемы ориентирования. Тактика при выборе пути движения.	2			
64	Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты;; параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта)	2			
65	Стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша)	2			
66	Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места)	2			
67	Параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места)	2			
68	Сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.	2			
69	Сдача теоретических и практических навыков по туризму	2			
70	Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию	2			
71	Сдача нормативов по легкой атлетике, лыжным гонкам	2			
72	Сдача нормативов по ОФП	2			
	ИТОГО	144			