

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент социальной политики и спорта
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано
Методическим советом
МБУ «СШ « Магнитная Стрелка »
Протокол № _____ от _____

Утверждено
приказом директора МБУ
«СШ « Магнитная Стрелка »
№ _____ от _____
_____ С.Л.Зыбов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
для детей младшего школьного возраста

Срок реализации программы – 3 года
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Автор: Зыбова Елена Васильевна,
тренер по спортивному ориентированию,
Заслуженный работник Физической Культуры

Нижегородская область, город Дзержинск
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Отличительные особенности.....	4
1.4. Адресат.....	4
1.5. Цель программы.....	5
1.6. Задачи программы.....	5
1.7. Объём и срок освоения программы, планируемые результаты.....	5
1.8. Формы обучения.....	6
1.9. Режим занятий.....	6
2. Учебный план	7
3. Методическая часть	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Общая физическая подготовка	8
3.3. Упражнения на местности	9
3.3.1. Овладение навыками ориентирования	10
3.3.2. Занятия в классе	10
3.3.3. Задания в спортивном зале	11
3.3.4. Занятия на школьном дворе	11
3.4. Лыжная подготовка	13
4.Календарный учебный график	14
1 год обучения	14
2-3 год обучения	20
5. Методические материалы	25
6. Оценка результатов	29
6.1. Тесты для проверки навыков ориентирования	29
6.2. Оценка уровня физической подготовленности	30
7. Информационное обеспечение	32
7.1. Список литературы для детей и родителей	32
7.2. Перечень электронных образовательных ресурсов по на- правлению «спортивное ориентирование»	33

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по спортивному ориентированию для детей младшего школьного возраста разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа подготовлена как авторская и адаптирована к условиям проведения занятий на базе общеобразовательной школы.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп детей учреждений дополнительного образования и учитывает многолетний опыт работы с учащимися младшего школьного возраста, а также сложившиеся условия местонахождения и сотрудничества МБУ СШ «Магнитная Стрелка» и МБУ «Лицей № 21».

Широкая доступность спортивного ориентирования, захватывающая борьба на трассах, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Многообразие видов ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый суперспринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности.

Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

1.1. Актуальность: современность, полезность и значимость для обучающихся.

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.

- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3. Отличительные особенности:

В настоящее время существует ряд образовательных программ, ориентированных на поэтапное обучение детей спортивному ориентированию среднего и старшего школьного возраста. Основной задачей этих программ является достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Настоящая программа разработана для учащихся младшего школьного возраста (начало обучения 7 лет) и направлена на поэтапное обучение основам техники ориентирования на местности и улучшение физической подготовленности обучающихся. Данная программа направлена для работы в группах продленного дня общеобразовательных учреждений.

1.4. Адресат:

Группы формируются из детей с 7 лет (учащихся начальной школы) не имеющих медицинских противопоказаний, набор в группы – свободный.

Состав группы постоянный.

Минимальная наполняемость группы – 10 чел.

Оптимальный состав группы -15-20 чел

Максимальный состав группы – 30 чел.

1.5. Цель программы:

- формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием;
- формирования навыков адаптации к жизни в обществе.

1.6. Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

Образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина);
- воспитание бережного отношения к природе.

1.7. Объём и срок освоения программы, планируемые результаты:

Дополнительная общеразвивающая программа «по спортивному ориентированию для детей младшего школьного возраста» - срок обучения – 3 года

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)			Кол-во уч. часов в неделю	Планируемые результаты
		мин.	макс.	мин.	оптим.	макс.		
Спортивно-оздоровительный подготовка	1 год	7	8	10	15-20	30	4 час	Улучшение физической подготовленности (ОФП)
	2 год	8	9	10	15-20	30	4 час	Улучшение физической подготовленности (ОФП) Прохождение дистанции по

								сп. ориентированию 1 ступени
	3 год	9	10	10	15-20	30	4 час	Улучшение физической подготовленности (ОФП) Прохождение дистанции по сп. ориентированию 2ступени

1.8. Формы обучения:

Форма проведения занятий - групповая.

Основная часть занятий проводится на местности (пришкольном полигоне, в лесном массиве) и имеют сугубо оздоровительную направленность. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, низкая температура воздуха) часть занятий переносится в спортивный зал. Теоретические занятия проводятся в классе.

1.9. Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 академических часа, планируемое число учебных часов в год – 144 уч. часа (36 учебных недель).

2. Учебный план

Базовый уровень:

Наименование предметных областей (формы учебной нагрузки)	Распределение по годам обучения		
	Спортивно-оздоровительный		
	1 год	2 год	3 год
Общий объём часов (максимальный)	144	144	144
1. Обязательные предметные области			
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие.	1	1	1
Многообразие ориентирования, военно-прикладное значение, общие черты и отличительные особенности в сравнении с другими видами спорта.	1	1	1
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	1	1	1
1.3. Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.	1	1	1
1.4. Охрана природы.	2	2	2
1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта, компас.			
1.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	60	60	60
1.3. Вид спорта			
Практическая подготовка			
1.3.1. Овладение навыками ориентирования:			
- в классе;	6	4	2
- в сп. зале, в помещении клуба, школы;	4	4	4
- на пришкольном полигоне;	6	4	4
- на местности	6	10	12
1.3.2. Развитие наблюдательности, чувства времени, памяти, пространственной ориентации, мышления, внимания	8	8	8
2. Вариативные предметные области			
2.1. Различные виды спорта			
Лыжная подготовка	40	40	40
3. Контрольные упражнения	4	4	4
4. Тестирование	4	4	4

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретической подготовке в программе отводится незначительное количество учебных часов. Теория проходит в виде бесед по той или иной теме и занимает 5-10 мин. занятия. Затем проходит практическая подготовка по этим темам. Темы повторяются каждый год обучения, закрепляется и добавляется новый материал в зависимости от года обучения.

1. Вводное занятие. Многообразие ориентирования, военно-прикладное значение, общие черты и отличительные особенности в сравнении с другими видами спорта.

Порядок и содержание работы, подготовка инвентаря и снаряжения необходимого для занятий. Разделение спортивного ориентирования по способу передвижения: бегом, на велосипедах, на лыжах; по времени суток - в ночных условиях; по длине дистанции; по виду ориентирования - на маркированной трассе, заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Условные сигналы руководителя: «Внимание», «Уходим», «Сбор группы» и др.

3. Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.

Понятие о гигиене человека, гигиена физических упражнений и спорта. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания организма. Значение режима дня в системе подготовки спортсмена.

4. Охрана природы.

Многообразие растительного и животного мира, значение природы в жизни человека, основные нормы и правила поведения на природе.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта, компас.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Градация условных знаков. Отличительные особенности условных знаков на топографических и спортивных картах.

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

ОФП - процесс, направленный на гармоническое воспитание физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию ребенка и укреплению его здоровья. Она рассматривается как база процесса физического воспитания детей и создает основу, необходимую для воспи-

тания двигательных качеств, которые позволяют добиваться успеха в каком-либо виде спорта.

Спортивное ориентирование, как вид спорта, способствует развитию всех двигательных качеств, позволяет избежать монотонности в процессе физической тренировки и требует всесторонней физической подготовки. В программе физические упражнения подобраны как наиболее способствующие одновременному развитию всех физических качеств. Они динамичны и поэтому интересны для детей.

Акробатические упражнения.

В акробатике существует немало простых упражнений, доступных для освоения вне зависимости от возраста, пола и степени физической подготовленности. Эти упражнения наиболее эффективны в целях воспитания ловкости, развития координационных способностей.

Они интересны для детей младшего возраста. Эти упражнения выполняются в зале.

Упражнения с преодолением препятствий.

Среди множества, используемых в процессе занятий физическим воспитанием, заметное место занимают упражнения с преодолением различных препятствий. При подборе подобных упражнений используются снаряды, приспособления, естественные препятствия. Их можно выполнять как в спортивном зале, так и на природе – в лесу, на лужайках.

Умелый набор упражнений с препятствиями позволяет успешно воспитывать многие качества – силу, быстроту, ловкость, выносливость. Эти упражнения способствуют улучшению эмоционального состояния, повышению работоспособности и активности занимающихся.

Асимметричные и асинхронные упражнения.

Асимметричные и асинхронные упражнения, используемые в процессе физического воспитания, оказывают наиболее эффективное воздействие при воспитании ловкости и развитии координационных способностей. Эти упражнения способствуют развитию и концентрации внимания – качества необходимого ориентировщику. Эти упражнения целесообразно использовать в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия.

3.3. Упражнения на местности

Занятия на местности в естественных природных условиях занимают заметное место в процессе спортивной тренировки.

Спортивное ориентирование – вид спорта, для которого естественные природные условия – «родной дом», поэтому эти занятия являются основными. Упражнения на местности позволяют развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Проведение занятий в природных условиях требуют специального выбора местности и естественных препятствий с тем, чтобы избежать травм.

3.3.1. Овладение навыками ориентирования

Игры на местности с ориентированием.

Первостепенной задачей для организации игры является сплочение коллектива. Для этого необходимо:

- 1) Определить правила игры и научить детей следовать им
- 2) Помочь осознать ребятам необходимость подчиняться групповым требованиям, дать им возможность самостоятельно контролировать поведение друг друга и свои действия, объяснить, что невыполнение групповых норм ведет к дезорганизации игры. Эти игры направлены на преодоление страхов, на развитие воображения, мышления:

1. «Лисица и охотники»

Задача: Привыкание к лесу

2. Тропую «Мальчика – с – пальчика»

Задача: Привыкание к лесу

3. «По тропам предков»

Задача: научить схематически изображать местность.

4. «Бег по стрелам»

Задача: научить схематически изображать местность.

Выбор места проведения игры.

Район игры должен иметь четкие, легко опознаваемые границы. Руководитель должен убедиться, что все участники знают границы района игры, места сбора участников после игры. Участники игры должны хорошо знать район проведения игр. Первые игры лучше проводить на территории школы.

3.3.2. Занятия в классе.

Цель занятий – развитие понимания плана, обучение условным знакам.

На занятиях учимся рисовать карту. Вместе с преподавателем дети рисуют план класса, создавая свои условные знаки. Главное сопоставить условные знаки между собой так, чтобы они соответствовали расположению предметов в классе.

Задания с использованием нарисованной картой класса:

1. Обозначь на плане свое место за партой;
2. Обозначь на плане место учителя;
3. Ребенок прячет в классе какой-либо предмет и обозначает это место на плане.
4. Передает эту карту своему товарищу, который с помощью карты находит этот предмет;
5. На нарисованном плане класса обозначается мини дистанция, через которую должны пройти дети.

Изучение условных знаков, изображающих рельеф.

Условные знаки, связанные с изображением рельефа очень трудны для понимания, т.к. они отображают объемные формы в плоском изображении. *Задания для определения форм рельефа.*

1. Определить, какому из прямолинейных путей движения, нанесенных на карту, соответствует изображенный в правой стороне профиль?
2. Найти профиль холма, соответствующий рисунку горизонталей.

Определение сторон горизонта.

Существует четыре основные стороны горизонта: СЕВЕР, ЮГ, ЗАПАД, ВОСТОК. Если рисовать взаимоотношение сторон горизонта, так называемую «компасную розу», она будет выглядеть как показано на рисунке. Теперь представим себе, что мы нарисовали на земле большую «компасную розу». Встанем в центре ее, лицом к северу. При этом запад окажется слева, а восток справа.

Задание: Определить на рисунке куда показывает стрелка относительно севера.

3.3.3. Задания в спортивном зале.

Выполнения заданий в спортивном зале направлено на развитие таких качеств как память, внимание, необходимых ориентировщику, и на закрепление пройденного материала.

Задания выполняются в движении с выполнением различных физических упражнений.

Примерные упражнения:

1. С контрольной карты перенести на свою карту только те КП, которые расположенные на пересечении дорог, развилках дорог, полянках, ямах, буграх и т.д.
2. Из фрагментов карты собрать целую карту.
3. Найти условные знаки, которые должны быть с ориентированы по направлению севера карты.
4. Найти на сводной карте фрагменты-близнецы условных знаков.
5. В зале установлены КП, расположение которых указано на схеме. Отметиться на тех КП, которые указаны на схеме. Это задание направлено для отработки техники работы с картой и выбор направления движения.
6. На одном конце зала вывешивается таблица с цифрами. Нужно с другого конца зала добежать до таблицы, выполнить математическое действие (сложение, вычитание) вернуться назад и воспроизвести полученный результат.

3.3.4. Занятия на школьном дворе.

Цель занятия на школьном дворе и в лесном массиве – отработка навыков ориентирования. Первые занятия проводятся на территории школы с последующим выполнением их в лесном массиве, как в более сложных условиях.

Первый этап проводится вокруг здания школы.

Цель занятия – определить свое местонахождение относительно здания школы. Отработка техники чтения карты, определение направления движения.

Задания:

1. Пробежать вокруг школы и отметить на КП.
2. Пробежать вокруг школы и отметить только на тех КП, которые указаны в карте (постановка ложных КП).

Второй этап. К зданию школы добавляются условные знаки, расположенные в непосредственной близости от школы.

Задания те же, что и на первом этапе.

Занятие на школьном полигоне.

После освоения заданий первого и второго этапа переходим на полную карту полигона.

КП на полигоне располагаются в пределах видимости друг от друга, если ребенок правильно выполнит все действия, то он увидит следующее КП.

Цель занятий – сопоставить ориентиры относительно друг друга, выбор направления движения, ориентирование карты по объектам на местности, отработка способа держания карты.

Задания:

1. Поиск КП по лучам веера
2. Самостоятельное прохождение дистанции.
3. Поиск КП по указанному направлению.
4. Прохождение дистанции по линейным ориентирам.

Микрорайон, в котором мы живем.

Изучаем микрорайон, в котором мы живем с помощью карты.

Задания:

1. Найти и показать на карте дом, в котором ты живешь, школу, в которой учишься, дом друга.
2. Показать на карте свой путь движения из дома в школу, из школы в клуб, из клуба домой.
3. Прогулка по микрорайону с выходом к указанному дому.

Задания в лесном массиве:

1. Дистанция по «вееру», где лучи промаркированы и в конце веси КП. Участник пробегает по маркировке, читая при этом все объекты, встречающиеся на его пути.
2. То же, но маркировки нет. Участник добегают до КП и отмечает его.
3. Поиск КП по лучам веера, КП нанесены в карту.
4. Сориентировать карту «веера» по объектам на местности и отметить на КП.

5. На схеме красным цветом обозначена линия прохождения маркировки с множеством КП. На местности дистанция тоже промаркирована и стоят КП. Участник делает отметку только на тех КП, которые указаны в схеме.

6. То же, но КП на схему не врисованы. Участник наносит местонахождение КП на схему.

3.4. Лыжная подготовка.

Спортивное ориентирование на лыжах самостоятельный вид спорта, где от ориентировщика требуется очень высокое владение техникой лыжных ходов и высокая работоспособность и выносливость. А как раз оптимальным периодом, для развития аэробных возможностей организма является младший школьный возраст. Использование лыжной подготовки в системе занятий - наиболее оптимальный и быстрый способ развития выносливости у детей и укрепление их здоровья, а также освоение техники лыжных ходов:

-передвижение на лыжах по пересеченной и равнинной местности. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Игры на лыжах.

Участие в контрольных стартах на дистанции 500 и 1000 м..- 1-2 в сезон.

На местности сопоставляем условный знак и объект, формируя образ соответствующий этому условному знаку. При этом желательно использовать карты-схемы или неполные карты.

4.Календарный учебный график

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Дата	Коррекция
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с видом спорта – спортивное ориентирование.	2	1	1		
2.	Правила поведения и безопасности на занятиях спортивного ориентирования. Знакомство с местом проведения занятий (пришкольный полигон лицея)	2	1	1		
3	Отработка навыков сп. ориентирования на школьном полигоне. Прохождение дистанции « Спортивный лабиринт»	2		2		
4	ОФП. Прохождение дистанции « Спортивный лабиринт»	2		2		
5	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Игры с элементами ориентирования	2		2		
6	ОФП. Игры и эстафеты с элементами ориентирования	2		2		
7	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Определение своего местоположения относительно здания школы. Выход к КП, расположенным вокруг здания школы.	2	2			
8	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Игры с элементами ориентирования.	2		2		
10	ОФП. Сопоставление одинаковых предметов относительно друг друга.	2		2		
11	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой.	2		2		
12	Отработка навыков сп. ориентирования на школьном полигоне.	2		2		

	Ориентирование карты по отдельным предметам. Игры и задания с элементами ориентирования					
13	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой. Переход от одного ориентира к другому.	2		2		
14	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти. Задания с элементами ориентирования.	2		2		
15	ОФП. Ориентирование карты по отдельным предметам. Игры и задания с элементами ориентирования	2		2		
16	Отработка навыков сп. ориентирования. Прохождение дистанции с элементами ориентирования на школьном полигоне. Игры с поиском КП.	2		2		
17	Рисуем карту класса. Задания и упражнения с картой класса.	2		2		
18	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти.	2		2		
19	ОФП. Подвижные игры с ориентированием.	2		2		
20	Отработка навыков сп. ориентирования Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
21	Отработка навыков сп. ориентирования. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
22	ОФП. Эстафеты с элементами сп. ориентирования	2		2		
23	ОФП. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования с использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
24	ОФП. Подвижные игры с ориентированием. Упражнения на раз-	2		2		

	вите силы					
25	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий.	2		2		
26	ОФП. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования с использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
27	ОФП. Игры со сменой направления движения.	2		2		
28	ОФП. Круговая тренировка на развитие силы. Подвижные игры.	2		2		
29	ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры	2		2		
30	ОФП. Эстафеты с использованием беговых и прыжковых упражнений.	2		2		
31	ОФП. Эстафеты с обручем, скакалкой, мячом.	2		2		
32	Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.	2	1	1		
33	Лыжная подготовка. Правила передвижения на лыжах. Техника переменного хода без палок. Игры с использованием переменного хода.	2		2		
34	Лыжная подготовка. Оработка техники переменного хода без палок. Повороты и развороты на лыжах без палок	2		2		
35	Лыжная подготовка. Игры и эстафеты на технику прохождения, повороты и развороты переменным ходом	2		2		
36	Лыжная подготовка. Разучивание техники подъема и спуска на лыжах без палок (лесенка, ёлочка, низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка)	2		2		
37	Лыжная подготовка. Оработка техники подъёмов и спусков без палок.	2		2		

38	Лыжная подготовка. Игры и эстафеты с применением техники подъёмов и спусков без палок.	2		2		
39	Лыжная подготовка Оработка техники скольжения на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	2		2		
40	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, с преодолением подъёмов и спусков.	2		2		
41	Лыжная подготовка. Контрольные упражнения на технику преодоления спусков и подъёмов на лыжах.	2		2		
42	Лыжная подготовка Оработка скоординированности движений при прохождении спусков и подъёмов	2		2		
43	Лыжная подготовка Оработка скоординированности движений при прохождении спусков и подъёмов	2		2		
44	Лыжная подготовка. Разучивание техники прохождения поворотов (переступанием, полуплугом)	2		2		
45	Лыжная подготовка. Оработка техники прохождения поворотов	2		2		
46	Лыжная подготовка. Контрольные упражнения на проходение поворотов	2		2		
47	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, с преодолением подъёмов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
48	Лыжная подготовка. Разучивание техники торможения на спуске (плугом)	2		2		
49	Лыжная подготовка. Оработка техники торможения плугом	2		2		
50	Лыжная подготовка. Упражнения на торможение плугом	2		2		

51	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, с преодолением подъемов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
52	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, с преодолением подъемов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
53	Тестирование общей физической подготовки (отжимание, подъем гуловища из положения лежа, прыжок в длину с места, гибкость)	2		2		
54	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти.	2		2		
55	Тестирование общей физической подготовки (челночный бег, бег 60м бег на выносливость 1км)	2		2		
56	Охрана природы. Роль природы в жизни человека	2	1	1		
	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Упражнения и задания с определением направления движения относительно севера, юга, востока, запада	2		2		
57	ОФП. Игры с определением направления движения.	2		2		
58	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение отдельных отрезков на местности с различной проходимостью.	2		2		
59	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой.	2		2		
60	Условные знаки растительности	2		2		
61	ОФП. Задания и упражнения с условными знаками растительности	2		2		
62	ОФП. Прохождение дистанции по	2		2		

	ориентированию на школьном полигоне по «нитке».					
63	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение дистанции по ориентированию на школьном полигоне по «нитке».	2		2		
64	ОФП. Задания и упражнения на определение местонахождения на местности с помощью карты.	2		2		
65	ОФП. Прохождение дистанции от ориентира к ориентиру на школьном дворе.	2		2		
66	ОФП. Задания и упражнения с условными знаками растительности	2		2		
67	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение дистанции по ориентированию «заданное направление». Подведение итогов.	2		2		
68	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение отдельных отрезков на местности с различной проходимостью.	2		2		
69	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение дистанции по ориентированию на школьном полигоне по «нитке».	2		2		
70	ОФП. Прохождение дистанции от ориентира к ориентиру на школьном дворе.	2		2		
71	Контрольное упражнение. Прохождение дистанции по ориентированию «заданное направление»	2		2		
72	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение отдельных отрезков на местности с различной проходимостью.	2		2		

Итого:**72****6****138****2-3 год обучения**

№	Тема	Количество часов			Дата	Кор-рекция
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Виды сп. ориентирования. Оборудование КП, средства отметки.	2	1	1		
2.	Правила поведения и безопасности на занятиях спортивного ориентирования. Границы района проведения занятий. Выход к месту сбора.	2	1	1		
3	Отработка навыков сп. ориентирования на школьном полигоне. Прохождение дистанции « Спортивный лабиринт»	2		2		
4	ОФП. Прохождение дистанции по «выбору»	2		2		
5	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Игры с элементами ориентирования	2		2		
6	ОФП. Игры и эстафеты с элементами ориентирования, бег вдоль линейных ориентиров	2		2		
7	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Определение своего местоположения на линейных ориентирах.	2		2		
8	ОФП. Правила работы со спортивной картой. Игры с элементами ориентирования.	2		2		
9	ОФП. Бег с преодолением естественных препятствий. Выход в заданную точку.	2		2		
10	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой. Бег по линейным ориентирам, повороты на развилках и перекрестках дорог.	2		2		
11	Отработка навыков сп. ориентирования на лесном полигоне. Ори-	2		2		

	ентирование карты по линейным ориентирам. Игры и задания с элементами ориентирования					
12	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой. Переход от одного ориентира к другому.	2		2		
13	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти. Задания с элементами ориентирования.	2		2		
14	ОФП. Ориентирование карты по дорогам, тропинкам. Игры и задания с элементами ориентирования	2	1	1		
15	Отработка навыков сп. ориентирования. Прохождение дистанции с элементами ориентирования в лесном полигоне. Игры с поиском КП.	2		2		
16	Отработка навыков сп. ориентирования. Прохождение дистанции заданного направления вдоль линейных ориентиров. Игры с поиском КП.	2		2		
17	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти.	2		2		
18	ОФП. Подвижные игры с ориентированием.	2		2		
19	Отработка навыков сп. ориентирования Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
20	Отработка навыков сп. ориентирования. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
21	ОФП. Эстафеты с элементами сп. ориентирования (прыжковые и беговые упражнения)	2		2		
22	ОФП. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования использованием сп. оборудо-	2		2		

	дования и инвентаря.					
23	ОФП. Подвижные игры с ориентированием. Упражнения на развитие силы	2		2		
24	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на развитие быстроты и координации.	2		2		
25	ОФП. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования с использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
26	ОФП. Тренировочная дистанция в сп. зале с элементами ориентирования с использованием сп. оборудования и инвентаря.	2		2		
27	ОФП. Игры со сменой направления движения.	2		2		
28	ОФП. Круговая тренировка на развитие силы. Подвижные игры.	2		2		
29	ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры	2		2		
30	ОФП. Эстафеты с использованием беговых и прыжковых упражнений.	2		2		
31	ОФП. Эстафеты с обручем, скакалкой, мячом.	2		2		
32	Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.	2	1	1		
33	Лыжная подготовка. Правила передвижения на лыжах. Техника переменного хода без палок. Игры с использованием переменного хода.	2		2		
34	Лыжная подготовка. Отработка техники переменного хода с палок. Повороты и развороты на лыжах с палок	2		2		
35	Лыжная подготовка. Игры и эстафеты на технику прохождения поворотов и развороты переменным ходом	2		2		

36	Лыжная подготовка. Разучивание техники подъема и спуска на лыжах с палками (лесенка, ёлочка, низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка)	2		2		
37	Лыжная подготовка. Отработка техники подъёмов и спусков с палками.	2		2		
38	Лыжная подготовка. Игры и эстафеты с применением техники подъёмов и спусков с палок.	2		2		
39	Лыжная подготовка Отработка техники скольжения на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах	2		2		
40	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, с преодолением подъемов и спусков.	2		2		
41	Лыжная подготовка. Контрольные упражнения на технику преодоления спусков и подъемов на лыжах.	2		2		
42	Лыжная подготовка. Отработка техники одновременных ходов.	2		2		
43	Лыжная подготовка Отработка скоординированности движений при прохождении спусков и подъемов	2		2		
44	Лыжная подготовка. Отработка техники одновременных ходов.	2		2		
45	Лыжная подготовка. Отработка техники прохождения поворотов	2		2		
46	Лыжная подготовка. Контрольные упражнения на прохождение поворотов	2		2		
47	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, одновременных ходов с преодолением подъемов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
48	Лыжная подготовка. Отработка	2		2		

	техники торможения на спуске (плугом)					
49	Лыжная подготовка. Отработка техники торможения плугом	2		2		
50	Лыжная подготовка. Упражнения на торможение плугом	2		2		
51	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, одновременных ходов с преодолением подъемов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
52	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на лыжах с использованием техники переменного хода, одновременных ходов, с преодолением подъемов и спусков, с прохождением поворотов.	2		2		
53	Тестирование общей физической подготовки (отжимание, подъем туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, гибкость)	2		2		
54	Упражнения и задания на развитие внимания и памяти.	2		2		
55	Тестирование общей физической подготовки (челночный бег, бег 60м, бег на выносливость 1км)	2		2		
56	Охрана природы. Роль природы в жизни человека.	2	1	1		
57	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Упражнения и задания с определением направления движения относительно севера, юга, востока, запада	2		2		
58	ОФП. Игры с определением направления движения.	2		2		
59	Отработка навыков сп. ориентирования на местности. Прохождение отдельных отрезков на местности с различной проходимостью.	2	1	1		

60	ОФП. Отработка техники работы со спортивной карты, прохождение отрезков с различной проходимостью на скорость.	2		2		
61	Условные знаки. Классификация условных знаков (линейные, площадные, точечные, знаки дистанции)	2		2		
62	ОФП. Задания и упражнения с условными знаками.	2		2		
63	ОФП. Прохождение дистанции по ориентированию на лесном полигоне по «нитке».	2		2		
64	ОФП. Задания и упражнения на определение местонахождения на местности с помощью карты.	2		2		
65	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой.	2		2		
66	ОФП. Прохождение дистанции от ориентира к ориентиру.	2		2		
67	ОФП. Прохождение дистанции по ориентированию на лесном полигоне по «нитке».	2		2		
68	ОФП. Задания и упражнения на определение местонахождения на местности с помощью карты.	2		2		
69	ОФП. Прохождение дистанции по ориентированию на лесном полигоне по «нитке».	2		2		
70	ОФП. Отработка техники работы со спортивной картой.	2		2		
71	ОФП. Прохождение дистанции от ориентира к ориентиру.	2		2		
72	Контрольное упражнение. Прохождение дистанции по ориентированию «заданное направление» Подведение итогов	2		2		
	Итого:	72	6	138		

5. Методические материалы

Учебные занятия в течение учебного года можно разбить на несколько этапов:

1-ый этап:

Занятия на местности (сентябрь-октябрь)

Основная форма проведения занятий – прогулка по местности (микрорайону, лесу) с выполнением различных заданий с ориентированием, игры на местности.

Цель занятий:

1. Привыкание к лесу, преодоление чувства страха перед лесом;

2. Воспитание бережного отношения к природе

2.1. Знакомство с окружающей нас флорой и фауной;

2.2. Основные правила поведения на природе.

(не шуметь, не ломать ветки, не рвать растения, не ловить животных, не оставлять после себя мусор).

Необходимо, чтобы дети поняли, что природа – это необходимое условие для жизни и здоровья человека. Знакомить детей с природой таким образом, чтобы достигнуть представления о ней, как о месте отдыха и окружающей среде.

3. Знакомство с планом и картой, изучение условных знаков (план микрорайона, план пришкольного участка, карта, прилегающего лесного массива).

2-ой и 4-ый этапы:

Занятия в классе и зале (ноябрь-декабрь и март-апрель).

В это время, как правило, наблюдается неустойчивая погода (дождь, слякоть, низкая температура воздуха) поэтому занятия переносятся в более комфортные условия, чтобы у детей не возникало дискомфорта.

Основная форма проведения занятий - подвижные игры и эстафеты с выполнением различных заданий на развитие внимания, памяти и мышления, качеств необходимых для ориентирования на местности.

3-ий этап:

1. Лыжная подготовка (декабрь–март)

Основная форма проведения занятий – прогулки на лыжах

Цель занятий:

1. Оздоровительное значение

2. Формирование двигательных навыков передвижения на лыжах

5-ый этап:

1. Занятия на местности (апрель, май)

Форма проведения – выполнение различных заданий с ориентированием.

Цель занятий:

1. Формирование навыков работы с картой (ориентирование карты по видимым предметам, способы держания карты, способы чтения карты)
Параллельно с обучением основам ориентирования ведется работа по развитию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости)

Обучение основам ориентирования.

К обучению основам ориентирования относится:

1. Изучение условных знаков спортивных карт
2. Обучение техники чтения схем и карт
3. Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам
4. Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта по компасу.

Обучение условным знакам.

Знак карты – это образ, который может закрепиться в памяти лишь при многократных пробах и ошибках в работе с картой на местности. Например, связь между знаками «тропа или дорога» и тропой или дорогой на местности неоднозначна – дороги бывают разные (песчаные, каменистые, размытые и четкие, сухие или грязные), что не отражается на карте. Имея достаточный опыт сопоставления карты и местности черный пиктир, обозначающий дорогу, вызывает образ определенного участка местности.

Центральный элемент обучения – отделить существенное от несущественного.

Начинать надо с простых планов и карт, постепенно их усложняя.

Основные принципы обучения:

- не учить карте как карте, а учить связи между картой и местностью;
- не учить, как карта выглядит или как местность выглядит, а учить как соотносятся объекты на карте и объекты на местности;
- учить тому, что один знак на карте может отражать разные варианты деталей местности, которые одинаково называются и выглядят.

Для 1-го этапа обучения выбираем несколько знаков, которые наиболее часто встречаются на местности и легко узнаваемы. Например: железная дорога, грунтовая дорога, шоссе, отдельное здание - образ этих условных знаков легко закрепляется у учащихся. Условные знаки: река, озеро, ручей всегда ассоциируются с синим цветом и легко узнаваемы.

Сложно усваивается условный знак, изображающий поляну. Часто этот знак ассоциируется у детей с зеленым цветом (трава). Необходимо создать новый образ и сопоставить его с желтым цветом (при выходе на поляну из леса возникает ощущение света, солнца).

Контрольное задание: нарисовать воображаемую карту с использованием разученных условных знаков.

2-ой этап обучения: условные знаки, связанные с изображением рельефа (бугор, яма, лощина, промоина, микроямка, седловина и т.д.). Эти услов-

ные знаки очень трудны для понимания, т.к. они отображают объёмные формы рельефа в плоском изображении. Для этого используем макеты местности и воображение детей. Занятия проходят в классе и на местности.

На местности сопоставляем условный знак и объект, формируя образ соответствующий этому условному знаку. При этом желательно использовать карты-схемы или неполные карты.

3.1. Дидактический материал (методическое пособие по обучению навыкам ориентирования, организации и проведению занятий по ОФП, спортивные карты школьного полигона, лесного массива, учебный атлас «Сады и парки Нижегородской области», учебный атлас, г. Дзержинска)

6. Оценка результатов.

6.1. Тесты для проверки навыков ориентирования

4.1.1 Восприятие условных знаков. Тестируется скорость восприятия отдельных условных знаков (УЗ) на спортивной карте. К оценке предлагается фрагмент карты размером 9x5 см и текстовый бланк, на котором нанесено 10 условных знаков. Необходимо опознать эти УЗ и определить их количество на данном фрагменте спортивной карты. На выполнение задания дается 5 минут. Учитывается количество правильных ответов.

4.1.2 Оценка зрительного восприятия рельефа на спортивной карте. Оценивается способность быстро и правильно воспринимать изображение рельефа при помощи горизонталей.

Необходимо на тестовом бланке отыскать заданный УЗ. Фиксируется время выполнения задания. За каждый пропущенный или неправильный определенный УЗ к результату добавляется 10 сек.

4.1.3. Определение и контроль направления движения. На местности находятся несколько КП в пределах видимости. Необходимо взять азимут с помощью компаса и выдержать направление движения к заданному КП. Оценивается точность выхода к КП.

4.1.4. Для проверки навыков ориентирования на местности выполняются следующие контрольные задания:

1 год обучения – самостоятельное прохождение дистанции на школьном полигоне.

2 год обучения – Прохождение дистанции по сп. ориентированию 1 ступени:

Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

1) Прямоугольник. Порядок прохождения: С-1-2-3-Ф. Дистанция идёт вдоль линейных ориентиров. В каждой точке, где требуется поворот, ставится КП.

2) Звездное ориентирование. Порядок прохождения: С-1-С-2-С-3-С-4. Старт в одном месте. Учащиеся берут КП и возвращаются, бегут на следующий и т.д.

3 год обучения - Прохождение дистанции по сп. ориентированию 2 ступени:

Чтение ориентиров по сторонам от линейных ориентиров (в пределах видимости) и взятие КП вблизи них. Взятие КП на ориентирах у перекрёстков, развилок.

6.2. Оценка уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	7	М	7,6 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
				Д	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	М	7,1	7,0-6,0	5,4
				Д	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	М	6,8	6,7-5,7	5,1
				Д	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	М	6,6	6,5-5,6	5,1
Д	6,6	6,5-5,6	5,2				
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	М	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
				Д	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	М	10,4	10,0-9,5	9,1
				Д	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	М	10,2	9,9-9,3	8,8
				Д	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	М	9,9	9,5-9,9	8,6
Д	10,4	10,0-9,5	9,1				
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	М	100 и ниже	115-135	155 и выше
				Д	85	110-130	150
			8	М	110	125-145	165
				Д	90	125-140	155
			9	М	120	130-150	175
				Д	110	135-150	160
			10	М	130	140-160	185
Д	120	140-155	170				
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	М	1 и ниже	3-5	9 и выше
				Д	2	6-8	12,5
			8	М	1	3-5	7,5
				Д	2	5-8	11,5
			9	М	1	3-5	7,5
				Д	2	6-9	13,0
			10	М	2	4-6	8,5
Д	3	7-10	14,0				
5	Силовые	Поднимание туловища из положения	7	М	30 и ниже	31-34	34 и выше
				Д	29	30-33	33

		лежа с согнутыми ногами, кол-во раз за 1 мин.	8	М	33	34-37	37
				Д	31	32-35	35
			9	М	37	38-41	41
				Д	36	37-40	40
			10	М	42	43-46	46
				Д	37	38-41	41
б	Выносливость	Бег 1000м, мин	7	М	8.30и ниже	8.00-6.30	6.30 и выше
				Д	10.00	9.30-7.30	7.30
			8	М	8.00	7.30-6.30	6.00
				Д	9.30	9.00-7.00	7.00
			9	М	7.30	7.00-6.00	6.00
				Д	9.00	8.30-6.30	6.30
			10	М	7.00	6.30-5.00	5.00
				Д	8.30	8.00-5.30	5.30

7. Информационное обеспечение

7.1. Список литературы для детей и родителей

1. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н. Чеснокова. М.2001
2. Антропова М.В., Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева «Режим дня младшего школьника». М.:изд. Центр «Вента-граф» .2002
3. Арне Ингстрем «В лесу и на опушке» Москва ФиС 1979
4. Банникова Е. «Ориентируйтесь правильно» ООО «Фотон» 2012
5. Воронов Ю.С. « Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков». Смоленский государственный институт физической культуры. Москва, 1998
6. Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений», Москва «ФиС», 1998
- 7.Зубович С.Ф. «О первых шагах в ориентировании», Минск, «Полымя» 1983
8. « Игры на местности с ориентированием», Ленинградский Дворец пионеров и школьников, Ленинград, 1990
9. Картографический материал, подготовленный сотрудниками клуба «Магнитная Стрелка»
10. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников», Москва,1998
11. Лебединский Ю.В. , Сафонова М.В. «Из азбуки ориентирования», 1995
12. Моргунова Т.В. «Обучающие и контрольные тесты пего спортивному ориентированию». Москва, «Советский спорт», 2008
13. Пронтишева Л.П. «Истоки мастерства» Винницкая федерация спортивного ориентирования, 1990
14. Программа Спортивное ориентирование для системы дополнительного образования, Москва ЦДЮТур, 1999
15. Примерная программа по физической культуре для начальной школы. Под общ. Ред. А.П. Матвеева. М.: Дрофа.2001
16. Сонькин В.Д., Анохина И.А. «Как правильно закалять ребенка?» М.Вента-граф 2002
- 17.Сборник статей под редакцией А.С.Лосева «Спортивное ориентирование для детей и молодежи», 1990
18. Федерация спортивного ориентирования России, журнал «Азимут», издания 1999-2018 гг.
- 19..Энциклопедия физической подготовки, Москва, «Лептос»,1994

7.2. Перечень электронных образовательных ресурсов по направлению «спортивное ориентирование»

International Orienteering Federation (IOF)	http://orienteering.org/
ФСО России	http://www.rufso.ru/
Ориентирование в России	www.moscompass.ru
Журнал «Азимут»	http://azimut-o.ru/
Оборудование SPORTIdent	http://sportident.ru/
Оборудование orienteering SFR-system	http://sportsystem.ru/