

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим
советом МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 14.05.2024 № 4)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 15.05.2024 № 123

Директор

Д.В. Герасимов

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта**

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Воропаев Валерий Владимирович,
инструктор-методист
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе

г. Курган, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	5 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	25 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта спортивное ориентирование (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Официальные виды спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, точное ориентирование. Виды соревнований:

- ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединённые линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции;

- ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесённым местом старта, финиша и контрольными пунктами;

- ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать, понимать и беречь природу; вырабатываются такие жизненно важные качества как

самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений доступными средствами общей физической подготовки и элементами спортивного ориентирования, направлена не только на получение начальных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психологических состояний, ощущение собственного тела и т.д.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей и подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети и подростки от 8 до 16 лет, желающие заниматься спортивным ориентированием, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	8-16 лет	15-20	6 часов

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности через занятия спортивным ориентированием.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование общих представлений о спортивном ориентировании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики спортивного ориентирования.

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранном виде спорта;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и здоровому образу жизни;
- формирование морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Спортивное ориентирование		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
Всего часов		252		252	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы**1) Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме в соответствии с возрастом обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха. Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом по теоретической подготовке (Таблица 2).

Таблица 2

План по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития спортивного ориентирования	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития спортивного ориентирования

Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Победы советских и российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Дистанция, состоящая из контрольных пунктов. Требования к спортивному залу для занятий спортивным ориентированием. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка ориентировщика.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по спортивному ориентированию, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головой в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловищем и тазом. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ногами в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

3) Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному прохождению соревновательных дистанций.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами;

выносливости - бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек);

быстроты – повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе;

скоростно-силовые качества - прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой;

ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол;

гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4) Спортивное ориентирование

1 год обучения

Формирование положительного отношения к лесу, состояние комфорта при нахождении в лесу, отсутствие чувства страха, испуга от встречи с лесом, боязни заблудиться.

Техническая подготовка.

Компас. Строение компаса и работа с ним. Держание компаса.

План, спортивная карта. Держание карты. Понимание карты. Масштаб карты. Топография. Условные знаки спортивных карт. Упражнения на знание условных знаков. Точечные, линейные и площадные ориентиры.

Сопоставление карты с местностью. Образное представление местности по изображению на карте. Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта. Измерение расстояний на местности парами шагов. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Контроль расстояний. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб.

Понятие азимута. Выдерживание азимута. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут.

Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Походная подготовка. Туристский быт.

Особенности пешеходных походов. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, плана графика движения. Подбор и разработка картографического материала.

Личное и групповое снаряжение в походе. Укладка рюкзака. Привал и бивуак в походе. Костровое оборудование. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Учет расходов продуктов в пути. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия в игровой форме.

Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (двор, пришкольная территория, парк и т.д.).

Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).

Сюжетно ролевые квестовые игры: «Кладоискатели», «Спаси ёжика», «Где живет Баба Яга».

2 год обучения

Техническая подготовка.

Компас. Строение компаса и работа с ним. План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Точечные, линейные и площадные ориентиры. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Стороны света. Понятие азимута. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных перегонах и точное ориентирование на коротких перегонах. Ориентирование с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Приёмы и методы работы с картой, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб. Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут. Анализ путей движения.

Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций. Установка лабиринта и индивидуальное прохождение дистанций. Внутренние соревнования по лабиринту.

Передвижение классическими лыжными ходами. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.

Тактическая подготовка. Представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Походная подготовка. Туристский быт.

Особенности пешеходных походов. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, плана графика движения. Подбор и разработка картографического материала.

Личное и групповое снаряжение в походе. Укладка рюкзака. Привал и бивуак в походе. Костровое оборудование. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Учет расходов продуктов в пути. Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия в игровой форме.

Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (двор, пришкольная территория, парк и т.д.).

Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).

5) Подвижные игры

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. В зависимости от решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется следующие подвижные игры, которые распределяют по: 1) сложности, 2) двигательному содержанию, 3) степени физической нагрузки, 4) использованию спортивного инвентаря и оборудования, 5) преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные.

К элементарным играм относятся

- сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.;

- бессюжетные игры содержат интересные двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели, к ним относятся:

- игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»;

- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования).

К сложным относятся

- спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т. ч. в разновозрастных группах).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Подвижные игры по двигательному содержанию:

- ходьба («Пройди – перешагни» и др.);
- бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.);
- прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.);
- лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.);
- ползание («Кролики», «Кроты» и др.);
- равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.);
- метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Игры средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

По использованию спортивного инвентаря и оборудования:

- с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.;
- с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

По преимущественному формированию физических качеств:

- по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.;
- по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.;
- по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.;
- по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.

Тематическое планирование для 1-2 годов обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Спортивное ориентирование	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация в форме выполнения контрольных упражнений	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности на занятиях по спортивному ориентированию.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Формирование положительного отношения к лесу, состояние комфорта при нахождении в лесу, отсутствие чувства страха, испуга от встречи с лесом, боязни заблудиться. Компас. Строение компаса и работа с ним. Держание компаса.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Компас. Строение компаса и работа с ним. План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Точечные, линейные и площадные ориентиры. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Сюжетные игры: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	План, спортивная карта. Держание карты. Понимание карты. Масштаб карты. Топография. Условные знаки спортивных карт. Упражнения на знание условных знаков. Точечные, линейные и площадные ориентиры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Стороны света. Понятие азимута. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бессюжетные игры: игры типа перебежек и ловушек, «Краски», «Пятнашки»; игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место».	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивного ориентирования.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Сопоставление карты с местностью. Образное представление местности по изображению на карте. Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта. Измерение расстояний на местности парами шагов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных перегонах и точное ориентирование на коротких перегонах. Ориентирование с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д. Игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место».	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития спортивного ориентирования.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Контроль расстояний. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Приёмы и методы работы с картой, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Передвижение классическими лыжными ходами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.; Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Спортивное ориентирование	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
1 год	Понятие азимута. Выдерживание азимута. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб. Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф. Передвижение классическими лыжными ходами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры по их двигательному содержанию - бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.); - ползание («Кролики», «Кроты» и др.); - метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Спортивное ориентирование	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
1 год	Понятие азимута. Выдерживание азимута. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут. Анализ путей движения. Передвижение классическими лыжными ходами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры по их двигательному содержанию - ходьба («Пройди – перешагни» и др.) и прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.); - лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.) и равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.).	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций. Установка лабиринта и индивидуальное прохождение дистанций. Внутренние соревнования по лабиринту. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.; - с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Особенности пешеходных походов. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, плана графика движения. Подбор и разработка картографического материала.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Внутренние соревнования по лабиринту.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.; - по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Спортивное ориентирование	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Личное и групповое снаряжение в походе. Укладка рюкзака. Привал и бивуак в походе. Костровое оборудование. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Учет расходов продуктов в пути. Оказание первой доврачебной помощи.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Особенности пешеходных походов. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, плана графика движения. Подбор и разработка картографического материала. Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (двор, пришкольная территория, парк и т.д.). Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.; - по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Спортивное ориентирование	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
1 год	Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (двор, пришкольная территория, парк и т.д.). Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром). Сюжетно ролевые квестовые игры: «Кладоискатели», «Спаси ёжика», «Где живет Баба Яга».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
2 год	Личное и групповое снаряжение в походе. Укладка рюкзака. Привал и бивуак в походе. Костровое оборудование. Типы костров и их назначение. Противопожарные меры. Учет расходов продуктов в пути. Оказание первой доврачебной помощи. Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (двор, пришкольная территория, парк и т.д.). Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
4	Подвижные игры Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Срок реализации Программы составляет 2 года.

Количество учебных недель в год: 42 недели.

1 полугодие – 25 недель, 2 полугодие – 17 недель.

Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.

Окончание учебного года – 30 июня последующего года.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Зимние каникулы в соответствии с графиком выходных дней на Новый год.

Летние каникулы с 1 июля по 31 августа.

Промежуточная аттестация осуществляется ежегодно в последнюю неделю июня-месяца в соответствии с календарным учебным графиком.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации, оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Прыжок в длину с места

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

Наклон вперед - «складка»

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	3-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Низкий	9 и ниже
Средний	9,1-12,5
Высокий	12,6-15

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе. Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: дистанция, картографический материал, компас, планшет для ориентирования, различные виды мячей, обруч, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, конус, мат гимнастический, канат, турник навесной для гимнастической стенки, скамейка гимнастическая, стенка

гимнастическая, гантели переменной массы, электронные весы, секундомер электронный. Туристическое снаряжение.

Для информационного обеспечения Программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Эффективность освоения Программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений – 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у учеников, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для изучения начальных основ спортивного ориентирования.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия, практический, поисковый, исследовательский.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Алёшин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008. – 204 с., [36] л. цв. ил., карт.: ил., табл.; 29 см. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).; ISBN 978-5-9273-1194-1. – Текст : непосредственный.
2. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. – Смоленск: СГИФК, 1998. – Текст: непосредственный.
3. Воронов, Ю. С. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам на основе учёта возрастной структуры соревновательной деятельности / Ю. С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 53-58. – Текст: непосредственный.
4. Георгиева, М. П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М. П. Георгиева. – Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. – 90 с. – Текст: непосредственный.
5. Костылев, В. В. Философия спортивного ориентирования / В. В. Костылев. – М., 1995. – 112 с. – Текст: непосредственный.
6. Кудинов, В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе / В. С. Кудинов. – Волгоград: Издательский дом Кнауб, 2017. – 116 с. – Текст: непосредственный.
7. Максачук, Е. П. Творческая активность в спортивном воспитании / Е. П. Максачук // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (10). – С. 102-105. – Текст: непосредственный.
8. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12 / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015. – 217 с.
9. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учебно-методическое пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. – Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2014. – 73 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.рф/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Подготовка спортивного резерва: официальный сайт. - Москва. - URL: <http://opase.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://фцомофв.рф/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
8. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – Москва. – URL: <https://rufso.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
9. Федерация спортивного ориентирования Курганской области: сайт. – Курган. – URL: <http://www.o-kgm.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.