

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от 29.08.2025г.
Председатель МС
 /Т.А.Миренкова/

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Пригорской СШ
Е.Н.Семерова
Приказ от 29.08.2025г. № 311


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Класс/ классы: 5-9
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Морозова Алла Викторовна

Содержание программы

1. Пояснительная записка..... стр.
2. Учебный план..... стр.
3. Методическая часть..... стр.
4. Система контроля и зачетные требования..... стр.
5. Перечень информационного обеспечения..... стр.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа общеобразовательной школы регламентируется:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373);
 - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373»;
 - письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
 - Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
 - санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательном учреждении, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями);
 - уставом МБОУ Пригорской СШ;
 - учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2021/2022 учебный год;
 - календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2021/2022 учебный год.
- Программа курса по спортивному ориентированию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ, на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по служебно- прикладным видам спорта (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730), с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию (утв. Приказом Минспорта РФ от 20.11.2014 № 930) и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерством спорта РФ от 12.05.2014г). Программа реализует физкультурно – спортивное направление . Срок реализации настоящей программы один год

Уровень программы - базовый

Актуальность программы

Актуальность программы «Спортивное ориентирование» обусловлено приоритетными задачами государства в области физической культуры и спорта. Вовлечение подрастающего поколения в активное занятие ФКиС.

Отличительные особенности

- инновационные методы развития физических качеств учащихся
- нетрадиционный подход в организации
- на занятиях дети не только осваивают базовые навыки ориентирования, но и формируют любовь и бережное отношение к природе и окружающей среде.

Педагогическая целесообразность

Вовлечение подрастающего поколения в активное занятие ФКиС, освоение базовых навыков ориентирования и формирование любви и бережного отношения к природе и окружающей среде.

Адресат

По программе обучаются дети среднего школьного возраста от 11 до 16 лет общеобразовательной школы.

Цели и задачи программы:

Цель: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Задачи

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей проявивших выдающиеся способности в спорте;

Результат освоения программы:

I. Личностные

- формирование устойчиво интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивному ориентированию

II. Метапредметные:

- овладение Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и исследовательской деятельности, использование должностно – ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самостоятельности участников детского объединения.

Планируемые результаты по итогам обучения.

Главным показателем результативности освоения данной программы является овладение основами спортивного ориентирования, позволяющее подготовить обучающихся к правильному поведению в природе и обществе.

Учебный план

№	Тема занятий	Год обучения		Форма Аттестации
1.	Теоретическая подготовка			
1.1 .	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2		Беседа
1.2 .	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6		Беседа
1.3 .	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4		Беседа
1.4 .	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	12		Беседа
1.5 .	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4		Беседа
1.6 .	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2		Беседа
1.7 .	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4		Беседа
1.8 .	Итоговое занятие. Основы туристской подготовки	2		Беседа
	ИТОГО	36		
2.				
2.1 .	Общая физическая подготовка	10		Практическое задание
2.2 .	Специальная физическая подготовка	10		Практическое задание
2.3 .	Тактическая подготовка	10		Практическое задание
2.4 .	Техническая подготовка	4		Практическое задание
2.5 .	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования	2		Практическое задание
	ИТОГО	36		
	ВСЕГО	72		

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА **по спортивному ориентированию**

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. 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. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

2.4. Тактическая подготовка.

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

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение

Карта местности, компас, контрольные пункты.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1 . Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 4 . Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место Проведения	Форма контроля
1					2	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
2					2	Особенности спортивного ориентирования. Виды соревнований		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
3					2	Топографическая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Общая физическая подготовка ОФП.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
4					2	ОФП. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
5					2	ОФП. Игры с мячом		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
6					2	Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
7					2	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
8					2	ОФП Знаки спортивного		Беседа(1ч) Практиче

						ориентирования.		ское задание (1ч)
9					2	ОФП. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
10					2	Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
11					2	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
12					2	ОФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
13					2	ОФП. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
14					2	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
15					2	Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
16					2	Создание схем спортзала. Постановка		Беседа(1ч) Практиче

						контрольных пунктов (КП).		ское задание (1ч)
17						Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
18						ОФП. Минифутбол		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
19						Понятие о технике спортивного ориентирования.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
20						ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
21						ОФП. Отметка на контрольном пункте.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
22						Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
23						ТТП. Работа с компасом.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)
24						ОФП. Упражнения для ног.		Беседа(1ч) Практическое задание (1ч)

25						Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
26						Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
27						ОФП. Подвижные игры		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
28						ОФП. Техническая информация о дистанции.		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
29						ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
30						Контрольные упражнения		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
31						Бег с картой. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
32						Контрольные упражнения		Беседа(1 ч) Практическое задание (1ч)
33						ОФП. Выбор вариантов движения		Беседа(1 ч) Практическое задание

								задание (1ч)
34						ОФП. Подвижные игры		Беседа(1 ч) Практиче ское задание (1ч)
35						ОФП. Техническая информация о дистанции.		Беседа(1 ч) Практиче ское задание (1ч)
36						Итоговое занятие		Беседа(1 ч) Практиче ское задание (1ч)