

**Департамент образования города Шахты
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №36
имени Н. В. Шапкина»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Зибера Н. Г.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

Дольская И. Г.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

Зибера Н. Г.
Приказ №229 от «01»
сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Уровень программы:

стартовый/ознакомительный

Вид программы:

модифицированная

Уровень программы:

разноуровневая

Возраст детей: от 6 до 12 лет

Срок реализации: 1 год, 37 часов

Разработчик: учитель начальных
классов , Москаленко Анна

Николаевна

Шахты
2023-2024 учеб. год

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Актуальность. Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Педагогическая целесообразность программы. Программа разработана на основе авторской образовательной программы дополнительного образования детей Лукашова Е.В. «Спортивное ориентирование» на 3 года. - ГАУДОД БОЦДЮТиЭ, Москва, 2013

Программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Отличительные особенности программы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации входят упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Адресат программы – 6-12 лет, 1-4 классы

Режим занятий. Программа рассчитана на 37 ч в год с проведением занятий один раз в неделю продолжительностью 60 мин. Всего 37 занятий.

Форма реализации программы – традиционная.

Форма обучения – очная.

Тип занятий – комбинированный.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, воспитание высоких волевых и морально-этических качеств. Также программа решает ряд образовательных и воспитательных **задач**:

охрана окружающей среды;

соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;

повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;

пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;

профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Введение					
1.1	Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. История развития.	1	0	1	Текущий
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях					
2.1	Техника безопасности при проведении занятий на местности.	1	0	1	Тест
3. Общая физическая подготовка					
3.1	Эстафеты с преодолением препятствий.	0	1	1	Текущий
3.2	Подвижные игры с догонялками.	0	1	1	Текущий
3.3	Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.	0	1	1	Текущий
3.4	Равномерно	0	1	1	Соревнование

	ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м.				
4. Специальная физическая подготовка					
4.1	Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.	0	1	1	Текущий
4.2	Эстафеты с преодолением препятствий.	0	1	1	Текущий
4.3	Повторный бег 5 раз по 200 - 300м.	0	1	1	Соревнование
4.4	Прыжки через скакалку с 15-60 сек.	0	1	1	Текущий
4.5	Упражнения на развитие выносливости.	0	1	1	Текущий
5. Топографическая подготовка					
5.1	Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	1	0	1	Опрос
5.2	Типы спортивных карт.	1	0	1	Текущий
5.3	Карта с рельефом.	1	0	1	Текущий
5.4	Условные знаки.	1	0	1	Тест
5.5	Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту.	0	1	1	Текущий
5.6	Движение на местности с помощью карты и без нее.	0	1	1	Текущий
5.7	Нахождение условных знаков на карте.	1	0	1	Соревнование
5.8	Легенда.	1	0	1	Текущий
5.9	Маркированная трасса.	0	1	1	Текущий

6. Основы туристической подготовки					
6.1	Личное и групповое туристическое снаряжение.	1	0	1	Текущий
6.2	Организация лагеря.	1	0	1	Текущий
7. Тактическая подготовка					
7.1	Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП.	1	0	1	Текущий
7.2	Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных).	1	0	1	Текущий
7.3	Выбор пути движения между КП.	0	1	1	Текущий
7.4	Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником.	1	0	1	Текущий
7.5	Ориентирование в заданном направлении.	0	1	1	Соревнование
7.6	Пробегание дистанции парами на обоих участников одна карта с преследованием и сотрудничеством.	0	1	1	Соревнование
8. Техническая подготовка					
8.1	Держание карты. Нахождение КП по легендам.	1	0	1	Текущий
8.2	Сопоставление	0	1	1	Текущий

	карты с местностью.				
8.3	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	0	1	1	Соревнование
8.4	Измерение расстояний на местности парами шагами.	0	1	1	Текущий
8.5	Снятие азимута.	0	1	1	Текущий
8.6	Определение точки стояния.	0	1	1	Текущий
8.7	Нахождение КП по азимуту.	0	1	1	Текущий
9. Контрольные нормативы					
9.1	Чтение карты, объяснение легенды на результат.	1	0	0	Тест
9.2	Нахождение КП в заданном направлении на результат.	0	1	1	Соревнования
Итого:		15	22	37	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (1 час).

Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. История развития спортивного ориентирования в РТ. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России.

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (1 час).

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (4 часа)

Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры с догонялками. Челночный бег 3*5 м, 3* 10 м. Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м. Повторный бег 5 раз по 200 - 300м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 -120 м.

Повторный бег 5 раз по 200 - 300м. Прыжки через скакалку с 15-60 сек. Упражнения на развитие выносливости.

Раздел 5. Топографическая подготовка (9 часов)

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Типы спортивных карт. Карта с рельефом. Условные знаки. Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту. Движение на местности с помощью карты и без нее. Нахождение условных знаков на карте. Легенда. Маркированная трасса.

Раздел 6. Основы туристической подготовки (2 часа)

Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Раздел 7. Тактическая подготовка (6 часов)

Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Выбор пути движения между КП. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником. Ориентирование в заданном направлении. Пробегание дистанции парами на обоих участников одна карта с преследованием и сотрудничеством.

Раздел 8. Техническая подготовка (7 часов)

Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Измерение расстояний на местности парами шагами. Нахождение КП по легендам. Снятие азимута. Определение точки стояния. Нахождение КП по азимуту.

Раздел 9. Контрольные нормативы (2 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

личностные: включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся

ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

коммуникативные: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

Введение. Должны знать: место и время проведения занятий объединения дополнительного образования; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год.

Должны уметь: коллективно участвовать в планировании деятельности объединения; совместно участвовать в творческих делах; подводить итоги собственных достижений.

Техника безопасности. Должны знать: правила пожарной безопасности; необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров.

Должны уметь: пользоваться первичными средствами пожаротушения; оказывать первую помощь пострадавшим.

Обзор развития ориентирования. Должны знать: достижения российских ориентировщиков на международных соревнованиях; перспективы развития ориентирования в стране, области, городе, клубе.

Должны уметь: давать характеристику современного состояния ориентирования.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Должны знать: общие положения правил по спортивному ориентированию; права и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; критерии допуска к соревнованиям.

Должны уметь: соблюдать права и обязанности участников соревнований; соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях.

Снаряжение ориентировщика. Должны знать: вспомогательное снаряжение; личное снаряжение; снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс.

Должны уметь: участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша).

Общая физическая подготовка. Должны знать: специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление.

Должны уметь: владеть приемами техники бега; плавать и удерживаться на плаву; выполнять стандартный набор гимнастических упражнений.

Специальная физическая подготовка. Должны знать: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Должны уметь: выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером активные и пассивные, упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка. Должны знать: технические приемы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка; характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления; характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.

Должны уметь: правильно пользоваться компасом, ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально); двигаться по азимуту; определять и контролировать направление с помощью карты и компаса; выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты; использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти; читать карту с одновременным слежением за местностью; контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте; выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных); аккуратно производить отметку на КП.

Тактическая подготовка. Должны знать: характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристику действий при прохождении дистанции.

Должны уметь: грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию: параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции; параметры карты - для подбора при необходимости пластикового пакета; характер местности - для подбора одежды

и обуви; стартовые параметры - для правильного выбора времени и места для разминки, места для размещения одежды; параметры района соревнований - для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам; сведения о контрольных пунктах - для заполнения легенд в карточку участника; опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях; стартовые данные соперников - для правильной организации тактической борьбы.

Контрольные нормативы. Должны знать: методы проведения (зачет, соревнования); нормативные требования. Должны уметь: выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять теоретические и практические и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий по спортивному ориентированию:

1. комплект спортивных карт различной местности для теоретических и практических занятий - 15 шт. каждой
2. знаки контрольных пунктов для ориентирования - 10 шт.
3. компостеры для отметки
4. бумага цветная самоклеящаяся - 3 набора
5. компас
6. условные знаки спортивных карт - 15 шт.
7. секундомеры - 1 шт.
8. маркеры - бшт.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		<i>Введение</i>	<i>1</i>				
1	06.09	Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. История развития.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
		<i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях</i>	<i>1</i>				
2	13.09	Техника безопасности при проведении занятий на местности.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Тест
		<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>4</i>				
3	20.09	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	11:20-12:20	Эстафета	Спортивный зал	Текущий
4	27.09	Подвижные игры с догонялками.	1	11:20-12:20	Подвижная игра	Спортивный зал	Текущий
5	04.10	Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
6	11.10	Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнование
		<i>Специальная физическая</i>	<i>5</i>				

		<i>подготовка</i>					
7	18.10	Изучение техники бега по прямой пересеченной местности.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
8	25.10	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
9	01.11	Повторный бег 5 раз по 200 - 300м.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнование
10	08.11	Прыжки через скакалку с 15-60 сек.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
11	15.11	Упражнения на развитие выносливости.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
		<i>Топографическая 9 подготовка</i>					
12	22.11	Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Опрос
13	29.11	Типы спортивных карт.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
14	06.12	Карта с рельефом.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
15	13.12	Условные знаки.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Тест
16	20.12	Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
17	27.12	Движение на местности с помощью карты и без нее.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
18	10.01	Нахождение условных знаков на карте.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Соревнование
19	17.01	Легенда.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет	Текущий

						№11	
20	24.01	Маркированная трасса.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
		Основы туристической подготовки	2				
21	31.01	Личное и групповое туристическое снаряжение.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
22	07.02	Организация лагеря.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
		Тактическая подготовка	6				
23	14.02	Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
24	21.02	Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных).	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
25	28.02	Выбор пути движения между КП.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
26	06.03	Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Текущий
27	13.03	Ориентирование в заданном направлении.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнование
28	20.03	Пробегание дистанции парами на обоих участников одна	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнование

		карта с преследованием и сотрудничеством.					
		Техническая подготовка	7				
29	27.03	Держание карты. Нахождение КП по легендам.	1	11:20-12:20	Текущий	Кабинет №11	Текущий
30	03.04	Сопоставление карты с местностью.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
31	10.04	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнование
32	17.04	Измерение расстояний на местности парами шагами.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
33	24.04	Снятие азимута.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
34	02.05	Определение точки стояния.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
35	08.05	Нахождение КП по азимуту.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Текущий
		Контрольные нормативы	2				
36	15.05	Чтение карты, объяснение легенды на результат.	1	11:20-12:20	Беседа	Кабинет №11	Тест
37	22.05	Нахождение КП в заданном направлении на результат.	1	11:20-12:20	Состязание	Спортивный зал	Соревнования

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль - это систематическая проверка физкультурно-спортивных достижений обучающихся, проводимая педагогом в ходе осуществления дополнительной общеобразовательной программы.

Опрос - это устная фронтальная форма контроля, вариант текущей проверки на занятиях усвоенных знаний.

Тест - это письменная индивидуальная форма измерения знаний обучающихся.

Соревнование - форма контроля, предполагающая состязание среди обучающихся по спортивному ориентированию в целях выявления лучшего участника состязания.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Для диагностики теоретических знаний используется следующее пособие:

Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-методическое пособие / Т. В. Моргунова. - Москва : Советский спорт, 2008.

Для определения уровня общей физической и специальной подготовки используется Приказ Минспорта России от 21.11.2022 N 1039 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71666) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование".

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Книга: Техническая подготовка в спортивном ориентировании. И.В. Крайнов. 2015 год, 66 страниц.

Рабочая тетрадь по спортивному ориентированию для групп начальной подготовки. Составитель: Былина Н.Л. 2019 год. Рабочая тетрадь предназначена для учащихся 10-12 лет, занимающихся спортивным ориентированием, а также для пользования тренерами, преподавателями по спортивному ориентированию.

Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Т.В.Моргунова. 50 страниц дидактического материала с заданиями для обучения спортсменов в спортивном ориентировании. Есть возможность разделения страниц для тренировки команды спортсменов.

Игра ORIENT — предназначена для обучения навыкам спортивного ориентирования на местности. Игровое поле составляют из четырех полей. Поля представляют собой карты реальной местности. Порядок составления полей может быть любой. Таким образом, в зависимости от расположения общая карта будет меняться. Вариантов может быть большое количество. При стыковке карт дорожки в местах соединения совпадут. Условные обозначения карт и легенд в Тестах выполнены в соответствии с мировым стандартом ISOM 2017.

Игра О-ДОМИНО® — развивает внимание, память, логику, быстроту реакции, расширяет кругозор ребёнка, знакомит его с окружающим миром. Игру начинает младший из игроков или по системе: камень, ножницы,

бумага. Первый ход начинает игрок с любой карточки. Первую карточку ставят в центре игрового поля. Дальше все по очереди выкладывают карточки картинкой к условному обозначению. У кого нет нужной карточки, тот берёт её на «Базаре» до тех пор, пока не найдёт подходящую. Если карточки закончились и на «Базаре», то этот игрок пропускает ход. Выигрывает тот, кто первый положит на стол свою последнюю карточку.

Игра ЛЕГЕНДЫ-2® — состоит из заданий для обучения легендам по спортивному ориентированию. Необходимо подобрать правильную легенду к реальной местности. В эту игру можно играть на тренировках, спортивных сборах, соревнованиях, в дороге, дома. состоит из заданий для обучения легендам по спортивному ориентированию. Необходимо подобрать правильную легенду к реальной местности. В эту игру можно играть на тренировках, спортивных сборах, соревнованиях, в дороге, дома.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
3. Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
11. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204с.
12. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ УПИ, 2004. — 20с.
13. Ключникова Н. Н., Чернова Н. А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102с.
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие. — М.: ФЦДЮТК, 2005. — 328с. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей/Под редакцией
15. Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005. – 54с.
16. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие / И. В. Крайнов ; под ред. Л. В. Азаровой. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2018. – 60 с.
17. Моргунова, Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию : учебно-методическое пособие / Т. В. Моргунова. - Москва : Советский спорт, 2008.
18. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Изд-во Советский спорт, 2002. – 364с.
19. Фурман Ю.Н., Гринь Л.В., Должок Ф.Н. Методика обучения чтению карты спортсменов — ориентировщиков на этапе начальной подготовки // Физическое воспитание студентов № 2 / 2010 — С. 124-127.
20. Штыкова Е. В., Агальцов В. Н. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 52с.
21. Абросимова Н.А. Рабочая тетрадь по основам топографической и технико-тактической подготовке спортсменов ориентировщиков. Информационный сайт. URL: <http://www.orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/172—2006-2010-.html>
22. Курбанов Р.А. Топографическая подготовка туриста. Информационный сайт. URL: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/topograficheskaya—podgotovkaturista>