



## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивное ориентирование» (авторы Дмитриева Е.А., Дмитриев И.В.) физкультурно-спортивной направленности, тип программы – экспериментальная.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающегося и формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- укреплять здоровье обучающихся;
- повышать уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;
- повышать уровень интеллектуальных возможностей;
- способствовать созданию дружного детского коллектива;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Изменения в содержание программы не были внесены.

Уровень программы: базовый.

Год обучения по программе: 7.

Возраст обучающихся: 10-16 лет.

Состав группы: разновозрастной, разнополый.

Учебная группа сформирована из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень программы.

Объем учебной нагрузки: 420 часов.

Режим занятий: 10 часов в неделю (2 раза по 2 часа, 2 раза по 3 часа).

### *Планируемые результаты обучения*

➤ *предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических норм вида спорта;
- знание общероссийских антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

➤ *предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий спортивным ориентированием;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивным ориентированием.

➤ *предметная область «Основы профессионального самоопределения»:*

- формирование социально значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

➤ *предметная область «Вид спорта»:*

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию;

- формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;

- знание официальных правил соревнований по спортивному ориентированию, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

➤ *предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по виду спорта «спортивное ориентирование» средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретения навыков сохранения собственной физической формы.
- *предметная область «Судейская подготовка»:*
  - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
  - знание этики поведения спортивных судей;
  - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивному ориентированию.
- *предметная область «Развитие творческого мышления»:*
  - развитие изобретательности и логического мышления;
  - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
  - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- *предметная область «Специальные навыки»:*
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества в области спортивного ориентирования;
  - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- *предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:*
  - знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
  - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
  - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельн ая работа (в часах)
1	2	3	4
	<b>Общий объем часов</b>	<b>420</b>	<b>156</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>286</b>	<b>116</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	8
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	118	32
1.3	Вид спорта	88	60
1.4	Основы профессионального самоопределения	30	16
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>134</b>	<b>40</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	8
2.2	Судейская подготовка	10	8
2.3	Развитие творческого мышления	30	8
2.4	Специальные навыки	44	8
2.5	Спортивное и специальное оборудование	30	8
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>50</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>370</b>	<b>148</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	352	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	12	
4.3	Иные виды практических занятий	12	
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>34</b>	
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>4</b>	
6.1	Промежуточная аттестация	4	
6.2	Итоговая аттестация		

## Содержание учебного плана

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на углубленном уровне:

*Обязательные предметные области:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

*Вариативные предметные области:*

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

➤ *Обязательные предметные области – углубленный уровень:*

Теоретические основы физической культуры и спорта:

*У-1 (1 год обучения) Теоретическая подготовка по темам:*

– Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

– Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе.

– Международная федерация спортивного ориентирования.

– Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

– Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

– Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

– Нормативные требования выполнения спортивных разрядов и спортивных званий по спортивному ориентированию, условия их выполнения.

– Краеведение.

– Организация соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и

заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития 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, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км, 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.

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору», бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности.

К числу специально подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Упражнения для развития ловкости у юных ориентировщиков. Уровень развития ловкости в стандартных условиях определялся с помощью теста «Бег с изменением направления».

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния – и все это в оптимальном беговом режиме). Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности.

Специальная психологическая подготовка:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции.

#### Основы профессионального самоопределения

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

*У-1 (1 год обучения).* На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта. Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию. Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная педагогом для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Педагог использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, соревновательный метод.

#### Вид спорта.

*У-1 (1 год обучения). Техническая подготовка.* Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования (выбор генерального направления движения, детальное чтение рельефа на соревновательной скорости).

*Тактическая подготовка.* Постоянное развитие тактического мышления – создание мыслительных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом,

чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

*Интегральная подготовка.* Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

Правила вида спорта «спортивное ориентирование».

➤ *Вариативные предметные области – углубленный уровень:*

*Различные виды спорта и подвижные игры.*

Для достижения мастерства в спортивном ориентировании важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорно-двигательного аппарата, укреплению разных систем организма. Это могут быть подвижные игры и эстафеты, игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

С помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса. Рекомендуется использовать такие интеллектуальные игры и задания, как «глазомер», «воробьи-вороны», «найти КП по описанию», «города», «перевертыши», «карты-пазлы», «морской бой», «начальник дистанции», «картограф», «переколка», «этап по описанию», «зарисовка ориентиров», «кто точнее», «закрытый маршрут», «звездная трасса» и др.

*Судейская подготовка.*

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

*У-1 (1 год обучения).* Составление конспекта занятия и практическое проведение занятия. Участие в проведении соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи старта, финиша, начальника дистанции.

*Развитие творческого мышления.*

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности. Тем самым можно утверждать, что кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность обучающихся. Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными.

Совместная творческая активность – важнейший механизм развития как личности, так и общества. Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

#### Специальные навыки.

- Причины спортивного травматизма.

- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- Страховка партнера. Причины возникновения травм в спорте. Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса. Неблагоприятные метеорологические условия. Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии. Несоблюдение режима питания. Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях. Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы. Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

*Меры по предупреждению спортивного травматизма.*

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача. Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности. Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду. В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину. Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии. Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх. Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику. Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо подождена. Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты. Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

*Спортивное и специальное оборудование.*

– Спортивное и специальное оборудование, инвентарь, снаряжение для занятий спортивным ориентированием, их устройство, назначение, правила применения.

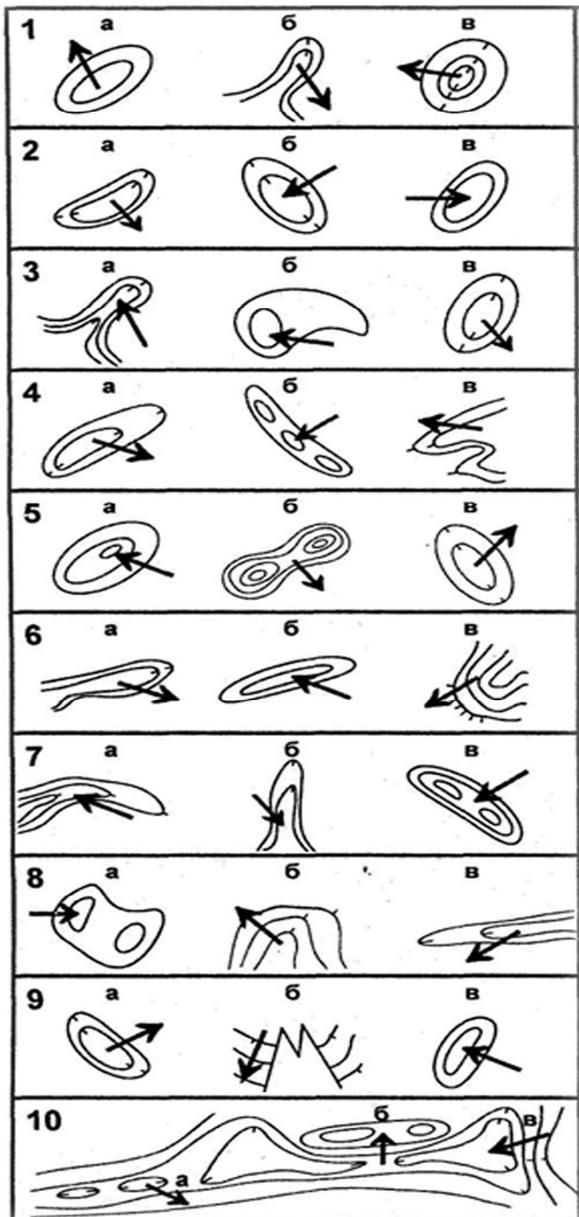
– Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном ориентировании.

– Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования.

## Оценочные материалы

### Контрольные вопросы промежуточной аттестации

#### Какая стрелка обозначает спуск?



#### Где находится КП?



Критерии оценки:

Высокий уровень – 15-20 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Низкий уровень – 8 и менее баллов

*Контрольные упражнения промежуточной аттестации*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 20 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 00 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)

*Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической, специальной физической подготовке  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся (юноши)*

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 60 м, сек	3	10,3
		2	10,4
		1	10,5
2	Бег 1500 м, (мин.)	3	5,00
		2	5,10
		1	5,20
3	Бег 3000 м (мин.)	3	13,00
		2	13,10
		1	13,30
4	Прыжок в длину с места, см	3	190
		2	185
		1	180
Низкий уровень		до 8	
Средний уровень		9-10	
Высокий уровень		11-12	

*Контрольно-переводные нормативы  
по общей физической, специальной физической подготовке для проведения  
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (девушки)*

№	Контрольные упражнения	Баллы	Нормативы
1	Бег 60 м, сек	3	10,4
		2	10,6
		1	10,8
2	Бег 1000 м, (мин.)	3	4,40
		2	4,50
		1	5,00
3	Бег 3000 м (мин.)	3	14,10
		2	14,20
		1	14,40
4	Прыжок в длину с места, см	3	180
		2	170
		1	160
Низкий уровень			до 8
Средний уровень			9-10
Высокий уровень			11-12

**Расписание учебных занятий  
на 2021-2022 учебный год**

Группа	Наименование предметной области	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагог
Углубленный уровень 1 год обучения (У 1)	Спортивное ориентирование	вторник	16.30-18.10	СОШ № 5 г. Шебекино	Федоров Сергей Петрович
		пятница	17.00-18.40		
		суббота	09.00-11.35		
		воскресенье	09.00-11.35		

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
		предпола- гаемое	фактическое			
1.	сентябрь	3		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
2.	сентябрь	4		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
3.	сентябрь	5		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
4.	сентябрь	7		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
5.	сентябрь	10		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
6.	сентябрь	11		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
7.	сентябрь	12		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
8.	сентябрь	14		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
9.	сентябрь	17		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
10.	сентябрь	18		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
11.	сентябрь	19		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, СМ
12.	сентябрь	21		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
13.	сентябрь	24		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
14.	сентябрь	25		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
15.	сентябрь	26		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
16.	сентябрь	28		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
					<b>40</b>	
17.	октябрь	1		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
18.	октябрь	2		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
19.	октябрь	3		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
20.	октябрь	5		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
21.	октябрь	8		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
22.	октябрь	9		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
23.	октябрь	10		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
24.	октябрь	12		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т

25.	октябрь	15		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
26.	октябрь	16		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
27.	октябрь	17		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
28.	октябрь	19		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, С
29.	октябрь	22		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
30.	октябрь	23		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, СМ
31.	октябрь	24		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
32.	октябрь	26		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
33.	октябрь	29		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
34.	октябрь	30		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ИЗ
35.	октябрь	31		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ
					<b>48</b>	
36.	ноябрь	2		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
37.	ноябрь	5		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
38.	ноябрь	6		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
39.	ноябрь	7		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
40.	ноябрь	9		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
41.	ноябрь	12		1.3. Вид спорта	1	П
				1.3. Вид спорта	1	П, С
42.	ноябрь	13		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
43.	ноябрь	14		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
44.	ноябрь	16		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
45.	ноябрь	19		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
46.	ноябрь	20		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
47.	ноябрь	21		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
48.	ноябрь	23		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
49.	ноябрь	26		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ

50.	ноябрь	27		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
51.	ноябрь	28		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
52.	ноябрь	30		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
					<b>42</b>	
53.	декабрь	3		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
54.	декабрь	4		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
55.	декабрь	5		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
56.	декабрь	7		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
57.	декабрь	10		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
58.	декабрь	11		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ИЗ
59.	декабрь	12		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
60.	декабрь	14		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
61.	декабрь	17		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
62.	декабрь	18		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
63.	декабрь	19		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
64.	декабрь	21		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
65.	декабрь	24		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
66.	декабрь	25		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
67.	декабрь	26		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
68.	декабрь	29		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
69.	декабрь	31		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
					<b>42</b>	
70.	январь	9		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ
71.	январь	11		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т, С
72.	январь	14		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
73.	январь	15		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
74.	январь	16		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ

75.	январь	18		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
76.	январь	21		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
77.	январь	22		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
78.	январь	23		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
79.	январь	25		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
80.	январь	28		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
81.	январь	29		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
82.	январь	30		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
					<b>33</b>	
83.	февраль	1		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
84.	февраль	4		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
85.	февраль	5		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
86.	февраль	6		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
87.	февраль	8		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
88.	февраль	11		1.3. Вид спорта	2	П, ТМ
89.	февраль	12		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ
90.	февраль	13		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, СМ
91.	февраль	15		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
92.	февраль	18		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
93.	февраль	19		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
94.	февраль	20		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ
95.	февраль	22		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
96.	февраль	25		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
97.	февраль	26		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
98.	февраль	27		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ

					<b>40</b>	
99.	март	1		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
100.	март	4		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
101.	март	5		2.3. Специальные навыки	3	П, ТМ
102.	март	6		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ
103.	март	11		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
104.	март	12		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
105.	март	13		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ
106.	март	15		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
107.	март	18		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
108.	март	19		2.4. Спортивное и специальное оборудование	3	П, ТМ
109.	март	20		1.4. Основы профессионального самоопределения	3	П, ТМ
110.	март	22		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
111.	март	25		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
112.	март	26		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
113.	март	27		2.3. Специальные навыки	3	П, ТМ
114.	март	29		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
					<b>40</b>	
115.	апрель	1		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
116.	апрель	2		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
117.	апрель	3		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	2	П, ТМ
				2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	1	П, С
118.	апрель	5		2.2. Судейская подготовка	2	П, ТМ
119.	апрель	8		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
120.	апрель	9		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ

121.	апрель	10		2.2. Развитие творческого мышления	3	П, ТМ
122.	апрель	12		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
123.	апрель	15		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
124.	апрель	16		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
				2.3. Специальные навыки	1	П, С
125.	апрель	17		2.4. Спортивное и специальное оборудование	3	П, ТМ
126.	апрель	19		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
127.	апрель	22		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
128.	апрель	23		2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	3	П, ТМ
129.	апрель	24		2.3. Специальные навыки	3	П, ТМ
130.	апрель	26		1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т
131.	апрель	29		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
132.	апрель	30		2.2. Развитие творческого мышления	3	П, ТМ
					<b>45</b>	
133.	май	3		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
134.	май	6		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
135.	май	7		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
136.	май	8		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
137.	май	10		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
138.	май	13		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
139.	май	14		2.3. Специальные навыки	3	П, ТМ
140.	май	15		2.2. Развитие творческого мышления	2	П, ТМ
				2.2. Развитие творческого мышления	1	П, С
141.	май	17		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
142.	май	20		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, СМ
143.	май	21		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1	Т

144.	май	22		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, СМ
145.	май	24		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
146.	май	27		2.2. Судейская подготовка	2	П, ТМ
147.	май	28		2.2. Судейская подготовка	3	П, ТМ
148.	май	29		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
149.	май	31		1.2. Общая физическая подготовка	1	П, ТМ
				2.4. Спортивное и специальное оборудование	1	П, С
					<b>42</b>	
150.	июнь	3		2.4. Спортивное и специальное оборудование	2	П, ТМ
151.	июнь	4		2.4. Спортивное и специальное оборудование	3	П, ТМ
152.	июнь	5		1.3. Вид спорта	1	П, ТМ
				1.3. Вид спорта	2	П, С
153.	июнь	7		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
154.	июнь	10		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
155.	июнь	11		2.2. Судейская подготовка	3	П, ТМ
156.	июнь	14		1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	Т
157.	июнь	17		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
158.	июнь	18		2.2. Развитие творческого мышления	3	П, ТМ
159.	июнь	19		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ИЗ
				1.2. Общая физическая подготовка	1	П, С
160.	июнь	21		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
161.	июнь	24		1.4. Основы профессионального самоопределения	2	П, ТМ
162.	июнь	25		2.4. Спортивное и специальное оборудование	3	П, ТМ
163.	июнь	26		1.2. Общая физическая подготовка	3	П, ТМ
164.	июнь	28		1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ПА
					<b>37</b>	
165.	июль	1		2.3. Специальные навыки	2	П, ТМ
166.	июль	2		1.3. Вид спорта	2	П, ПА
				1.3. Вид спорта	1	П, С

167.	июль	3		1.3. Вид спорта	3	П, ТМ
168.	июль	9		1.3. Вид спорта	1	П, С
				1.2. Общая физическая подготовка	2	П, ТМ
					<b>11</b>	
					<b>420</b>	

Условные обозначения:

Т – теоретические занятия

П – практические занятия

С – самостоятельная работа

ТМ – тренировочные мероприятия

СМ – физкультурные и спортивные мероприятия

ИЗ – иные виды практических занятий

ПА – промежуточная аттестация



## План воспитательной и профориентационной работы

	Воспитательное мероприятие											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Групповая и индивидуальная работа с обучающимися											Подготовка к туристскому походу	
Профессиональная ориентация обучающихся	Экскурсия в БОЦДЮТи Э							Встреча с представителями спортивных династий				
Научная, творческая, исследовательская работа									Участие в творческих конкурсах БОЦДЮТи Э			
Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			Проведение клубных соревнований по ориентированию					Проведение клубных соревнований по ориентированию				
Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и т.д.		Встреча с чемпионом Мира по спортивно му ориентированию Романом Ефимовым										

Организация посещения музеев, театров, кинотеатров			Посещение краеведческого музея								
Иные мероприятия				Праздник у Новогодней елки	Беседа «Нет наркотикам»	День защитника Отечества	8 Марта – женский день				Туристский поход по родному краю

## Информационное обеспечение

### *Литература*

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
2. Борилкевич, В.Е., Зорин, А.И., Михайлов, Б.А., Ширинян, А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
4. Голуб, Б.А. Основы общей дидактики. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 96 с.
5. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева – М.: Юрайт, 2017. – 329 с.
8. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
9. Кобзарев, А., Корчагина, О., Рябкин, М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. – Воронеж, 2009. – 253 с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
11. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
12. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152 с.
13. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
14. Куликов, В.М., Ротштейн, Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
15. Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980. – 96 с.
16. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
17. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 120 с.
18. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
19. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.

20. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
21. Слостенин, В.А. и др. Педагогика. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 576 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). – Режим доступа <http://madut.narod.ru/lit.html>
2. Сайт Ориентирование в Белгороде. – Режим доступа <http://belorient.ucoz.ru>
3. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>
4. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Режим доступа <http://www.belcdtur.ru>

#### *Видеоматериалы,*

##### *используемые при реализации программы*

- Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- Видеоролик «Ориентирование – спорт для всех»;
- Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

#### *Материально-техническое обеспечение*

##### *Перечень снаряжения и оборудования:*

- компас
- лыжи
- палки
- лыжные ботинки
- мяч футбольный
- мяч волейбольный
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- станции электронной отметки
- чипы
- рюкзак
- коврик туристский
- спальник