



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Краснобаковского муниципального округа

**МАОУ "СОШ № 1 р.п. Красные Баки "**

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кислицын А.Б.

Приказ № 161 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»**

для обучающихся 1-7 класса

**р.п. Красные Баки 2023**

## Оглавление

|  |       |
|--|-------|
| 1. Пояснительная записка.....                        | 3-6   |
| 2. Содержание программы.....                         | 7-8   |
| 3. Календарный учебный график.....                   | 9     |
| 4. Учебный план.....                                 | 10    |
| 5. Рабочая программа (учебно-тематический план)..... | 11-13 |
| 6. Оценочный материал.....                           | 14    |
| 7. Методический материал.....                        | 15-24 |
| 8. Список литературы.....                            | 25-26 |

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

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

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

## **Направленность объединения**

Программа по спортивному ориентированию для учащихся общеобразовательных школ, спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания. Программа секции предназначена для работы с детьми 10 лет и старше. Данная программа рассчитана на 3 года обучения. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Занятия секции проходят в форме: беседы, игры, соревнований.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности.

### **Программа создана в соответствии с нормативно- правовой базой:**

Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

(утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Уставом МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки»

**Цель программы:** формирование здоровой всесторонне-образовательной, развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- совершенствовать общую, физическую, техническую и тактическую подготовки обучающихся;
- развивать умения работать в команде;
- развивать активность участия обучающихся в судействе различных соревнований;
- изучать культуру и природу района через туристские походы;
- воспитывать любовь к окружающей природе.

**Прогнозируемые результаты:** развитие у детей самостоятельности, решительности, настойчивости при достижении цели, умения эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстроты реакции; укрепление здоровья; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по туризму, экологии, топографии и ориентированию, по оказанию первой медицинской помощи, по судейству, по краеведению.

**Критерии оценки** прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении физических упражнений, участии обучающихся в соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования, обучающиеся **должны:**

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;

- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

**Диагностика эффективности образовательного процесса** осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

**Практическая значимость** программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на **три года и содержит всего 216 часов:**

1. 1 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут
2. 2 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут.
3. 3 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут.

## 2. Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника выполнения физических упражнений.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.



В процессе обучения дети должны принимать активное участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного легкоатлетического кросса. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### 3. Календарно-учебный график

| Год обучения | сентябрь    |    |    |    |      | октябрь |    |    |    |        | ноябрь |    |    |    |     | декабрь |    |    |                 |       | Зимние каникулы | январь |           |    |
|--------------|-------------|----|----|----|------|---------|----|----|----|--------|--------|----|----|----|-----|---------|----|----|-----------------|-------|-----------------|--------|-----------|----|
|              | Дата 1 г.о. | 1  | 8  | 15 | 22   | -       | 6  | 13 | 20 | 27     | -      | 3  | 10 | 17 | 24  | -       | 1  | 8  | 15              | 22    |                 | 29     | 2 недели  | 19 |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | -    | 2       | 2  | 2  | 2  | -      | 2      | 2  | 2  | 2  | -   | 2       | 2  | 2  | 2               | 2     | 2               | 2      |           | -  |
| Дата 2 г.о.  | 7           | 14 | 21 | 28 | -    | 5       | 12 | 19 | 26 | -      | 2      | 9  | 16 | 23 | -   | 7       | 14 | 21 | 28              | -     | 18              | 25     |           | -  |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | -    | 2       | 2  | 2  | 2  | -      | 2      | 2  | 2  | 2  | -   | 2       | 2  | 2  | 2               | -     | 2               | 2      |           | -  |
| Дата 3 г.о.  | 5           | 12 | 19 | 26 | -    | 3       | 10 | 17 | 24 | 31     | -      | 7  | 14 | 21 | 28  | 5       | 12 | 19 | 26              | -     | 16              | 23     |           | 30 |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | -    | 2       | 2  | 2  | 2  | 2      | -      | 2  | 2  | 2  | 2   | 2       | 2  | 2  | 2               | -     | 2               | 2      | 2         |    |
| Итого        |             |    |    |    |      |         |    |    |    |        |        |    |    |    | -   |         |    |    |                 |       |                 |        |           |    |
| Год обучения | февраль     |    |    |    | март |         |    |    |    | Апрель |        |    |    |    | май |         |    |    | Летние каникулы | Итого |                 |        |           |    |
|              | Дата 1 г.о. | 2  | 9  | 16 | 23   | 2       | 9  | 16 | 23 | 30     | 6      | 13 | 20 | 27 | -   | 4       | 11 | 18 |                 |       | 25              | -      | 14 недель | 72 |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | 2    | 2       | 2  | 2  | 2  | 2      | 2      | 2  | 2  | -  | 2   | 2       | 2  | 2  | -               | 72    |                 |        |           |    |
| Дата 2 г.о.  | 1           | 8  | 15 | 22 | 1    | 8       | 15 | 22 | 29 | 5      | 12     | 19 | 26 | -  | 3   | 10      | 17 | 24 | 31              | 72    |                 |        |           |    |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | 2    | 2       | 2  | 2  | 2  | 2      | 2      | 2  | 2  | -  | 2   | 2       | 2  | 2  | 2               |       |                 |        |           |    |
| Дата 3 г.о.  | 6           | 13 | 20 | 27 | 6    | 13      | 20 | 27 | -  | 3      | 10     | 17 | 24 | -  | -   | 8       | 15 | 22 | 29              |       |                 |        |           |    |
| Кол-во часов | 2           | 2  | 2  | 2  | 2    | 2       | 2  | 2  | -  | 2      | 2      | 2  | 2  | -  | -   | 2       | 2  | 2  | 2               | 72    |                 |        |           |    |
| Итого        |             |    |    |    |      |         |    |    |    |        |        |    |    |    |     |         |    |    |                 | 216   |                 |        |           |    |

**4. Учебный план  
(рассчитан на 1 группу)**

| <b>№</b> | <b>раздел</b>  | <b>1 г.о.</b> | <b>2 г.о.</b> | <b>3 г.о.</b> | <b>итого</b> |
|----------|--|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1             | 1             | 1             | <b>3</b>     |
| 2        | Общая физическая подготовка.   | 8             | 8             | 8             | <b>24</b>    |
| 3        | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       | 5             | 3             | 2             | <b>10</b>    |
| 4        | Основы технической подготовки.   | 10            | 5             | 3             | <b>18</b>    |
| 5        | Основы тактической подготовки.   | 4             | 2             | 2             | <b>8</b>     |
| 6        | Основы топографии.   | 7             | 7             | 7             | <b>21</b>    |
| 7        | Краеведение. Охрана природы.   | 7             | 5             | 3             | <b>15</b>    |
| 8        | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               | 2             | 1             | 1             | <b>4</b>     |
| 9        | Участие в соревнованиях.   | 28            | 40            | 45            | <b>113</b>   |

|               |           |           |           |            |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>Итого:</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>216</b> |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|

## 5. Рабочая программа

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>  | <b>теория</b> | <b>практика</b> |
|----------|--|---------------|-----------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1             |                 |
| 2        | Общая физическая подготовка.   |               | 8               |
| 3        | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       |               | 5               |
| 4        | Основы технической подготовки.   | 2             | 8               |
| 5        | Основы тактической подготовки.   | 2             | 2               |
| 6        | Основы топографии.   | 3             | 4               |
| 7        | Краеведение. Охрана природы.   | 4             | 3               |
| 8        | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               | 1             | 1               |
| 9        | Участие в соревнованиях.   |               | 28              |

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № | Темы занятий   | теория | практика |
|---|--|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1      |          |
| 2 | Общая физическая подготовка.   |        | 8        |
| 3 | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       |        | 3        |
| 4 | Основы технической подготовки.   | 1      | 4        |
| 5 | Основы тактической подготовки.   | 1      | 1        |
| 6 | Основы топографии.   | 3      | 4        |
| 7 | Краеведение. Охрана природы.   | 3      | 2        |
| 8 | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               |        | 1        |
| 9 | Участие в соревнованиях.   |        | 40       |

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

| № | Темы занятий   | теория | практика |
|---|--|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1      |          |
| 2 | Общая физическая подготовка.   |        | 8        |
| 3 | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       |        | 2        |
| 4 | Основы технической подготовки.   | 1      | 2        |
| 5 | Основы тактической подготовки.   | 1      | 1        |
| 6 | Основы топографии.   | 3      | 4        |
| 7 | Краеведение. Охрана природы.   | 2      | 1        |
| 8 | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               |        | 1        |
| 9 | Участие в соревнованиях.   |        | 45       |

## 6. Оценочный материал

### Выполнение контрольных нормативов

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                                    | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 60 м. с в/старта  | 9.2-8.2         | 10.2           |
| Силовые                       | Подтягивание из виса на верхней и нижней перекладине            | 10-12           | 18-19          |
|                               | Прыжок в длину с/м  | 180-230         | 165            |
|                               | Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой за 30 секунд | 25              | 23             |
| Выносливости                  | Кроссовый бег 2 км.   | 8.00-8.50       | 10.20          |
|                               | На лыжах 2 км.  | 14.30.          | 15.00          |

## 7. Методический материал

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения

| <b>Тема</b>  | <b>Форма</b>                                   | <b>Приемы и методы</b>   | <b>Дидактический материал и оснащение</b>            | <b>Формы подведения итогов по теме</b> |
|--|--|--|--|--|
| Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | Лекция с элементами беседы                     | Беседа<br>Рассказ<br>Демонстрация<br>Инструктаж<br>Анкетирование | Инструкции<br>Анкеты<br>Материалы наглядной агитации | Анкетирование                          |
| Общая физическая подготовка.   | Лекция<br>Практическое занятие<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения                | Комплексы упражнений<br>Описание игр                 | Учебные соревнования                   |



|  |  |  |  |                      |
|--|--|--|--|----------------------|
|  |  | Отработка приёмов  | Правила игр  |                      |
| Роль и значение специальной физической подготовки. | Лекция<br>Практическое занятие<br>Соревнования                                 | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов                               | Комплексы упражнений   | Учебные соревнования |
| Основы технической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие.<br>Комбинированное занятие | Беседа.<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Отработка приёмов<br>Анализ                        | Комплекты карт<br>Комплекты топографических знаков.                              | Учебные Соревнования |
| Основы тактической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Комбинированное занятие  | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильма<br>Отработка приёмов<br>Анализ | Комплект карт<br>Учебные плакаты<br>Учебные видеофильмы<br>Карточки с топонимами | Учебные Соревнования |

|   |  |  |  |                                       |
|---|--|--|--|---------------------------------------|
| Основы топографии.  | Лекция с элементами бесед<br>Практическое занятие  | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Самостоятельная работа                      | Топографические карты<br>Топографические знаки                         | Текущие<br>Наблюдения                 |
| Краеведение. Охрана природы.                                  | Лекция с элементами беседы<br>Экскурсии<br>Встречи<br>Викторина<br>Комбинированное занятие | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильмов                       | Литература о родном крае<br>Вопросы к викторинам<br>Комплекты открыток | Викторина                             |
| Значение медико-санитарной подготовки.<br>Гигиена спортсмена. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки                           | Беседа<br>Демонстрация<br>Показ<br>Отработка приёмов<br>Самостоятельная работа | Протоколы<br>Положения о соревнованиях                                 | Текущие<br>Наблюдения                 |
| Участие в соревнованиях.                                      | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Соревнования.                        | Беседа<br>Инструктаж<br>Анализ<br>Поощрение<br>Коллективная работа             | Положение о соревнованиях  | Соревнования<br>Текущие<br>Наблюдения |

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2 года обучения

| Тема   | Форма  | Приемы и методы  | Дидактический материал и оснащение                       | Формы подведения итогов по теме |
|--|--|--|--|---------------------------------|
| Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие                            | Беседа<br>Инструктаж<br>Анкетирование<br>Самостоятельная работа                  | Инструкции по технике безопасности<br>Анкеты             | Анкетирование                   |
| Общая физическая подготовка.   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов<br>Анализ | Комплекс упражнений<br>Описание подвижных игр<br>Правила | Учебные Соревнования            |

|  |   |  |   |                        |
|--|---|--|---|------------------------|
|  |   |  | спортивных игр  |                        |
| Роль и значение специальной физической подготовки. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие.<br>Тренировки<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов<br>Анализ           | Комплексы упражнений<br>Правила спортивных игр                                      | Учебные Соревнования   |
| Основы технической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие<br>Практическое занятие     | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>просмотр видеофильма<br>Отработка приёмов | Комплекты карт<br>Комплекты топонимов   | Самостоятельная работа |
| Основы тактической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие<br>Практическое занятие     | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>просмотр видеофильма<br>Отработка приёмов | Комплект карт,<br>учебные плакаты<br>Учебные видеофильмы.<br>Карточки с топонимами. | Учебные соревнования   |

|  |  |   |   |                                    |
|--|--|---|---|------------------------------------|
| Основы топографии.   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие   | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Самостоятельная работа                       | Топографические карты, знаки                                    | Текущие наблюдения                 |
| Краеведение. Охрана природы.                               | Лекция с элементами беседы<br>Экскурсии<br>Встречи<br>Викторина<br>Комбинированное занятие | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильмов<br>Коллективная работа | Литература о родном крае<br>Вопросы к викторинам<br>Видеофильмы | Викторина<br>Подготовка докладов   |
| Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки                           | Беседа<br>Демонстрация<br>Показ<br>Отработка приёмов<br>Самостоятельная работа  | Протоколы<br>Положения о соревнованиях                          | Текущие Наблюдения                 |
| Участие в соревнованиях.                                   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Соревнования.                        | Беседа<br>Инструктаж<br>Анализ<br>Поощрение<br>Коллективная работа              | Положение о соревнованиях                                       | Соревнования<br>Текущие наблюдения |

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 3 года обучения

| Тема   | Форма  | Приемы и методы  | Дидактический материал и оснащение                                      | Формы подведения итогов по теме |
|--|--|--|---|---------------------------------|
| Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие                            | Беседа<br>Инструктаж<br>Анкетирование<br>Самостоятельная работа                  | Инструкции по технике безопасности<br>Анкеты                            | Анкетирование                   |
| Общая физическая подготовка.   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов<br>Анализ | Комплекс упражнений<br>Описание подвижных игр<br>Правила спортивных игр | Учебные Соревнования            |

|  |   |  |  |                        |
|--|---|--|--|------------------------|
| Роль и значение специальной физической подготовки. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие.<br>Тренировки<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов<br>Анализ         | Комплексы упражнений<br>Правила спортивных игр                                   | Учебные соревнования   |
| Основы технической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие<br>Практическое занятие     | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация просмотра видеофильма<br>Отработка приёмов | Комплекты карт<br>Комплекты топонимов  | Самостоятельная работа |
| Основы тактической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Комбинированное занятие<br>Практическое занятие     | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация просмотра Видеофильма<br>Отработка приёмов | Комплект карт, учебные плакаты<br>Учебные видеофильмы.<br>Карточки с топонимами. | Учебные соревнования   |

|  |  |   |   |                                    |
|--|--|---|---|------------------------------------|
| Основы топографии.   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие   | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Самостоятельная работа                       | Топографические карты, знаки                                    | Текущие наблюдения                 |
| Краеведение. Охрана природы.                               | Лекция с элементами беседы<br>Экскурсии<br>Встречи<br>Викторина<br>Комбинированное занятие | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильмов<br>Коллективная работа | Литература о родном крае<br>Вопросы к викторинам<br>Видеофильмы | Викторина<br>Подготовка докладов   |
| Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки                           | Беседа<br>Демонстрация<br>Показ<br>Отработка приёмов<br>Самостоятельная работа  | Протоколы<br>Положения о соревнованиях                          | Текущие Наблюдения                 |
| Участие в соревнованиях.                                   | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Соревнования.                        | Беседа<br>Инструктаж<br>Анализ<br>Поощрение<br>Коллективная работа              | Положение о соревнованиях                                       | Соревнования<br>Текущие наблюдения |



## 8. Список литературы

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Вступил в силу с 01.09.13г.
2. Распоряжение Правительства РФ «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.14г. № 1726-р.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10.
4. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.13г. №1008

### **Литература для преподавателя:**

1. Алешин, В.М., Пызгарев, В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2008.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2003.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2007.
4. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России,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. Дмитриев, И.В. Обучение ориентированию / Белгород, 2008.
7. Дмитриев, И.В. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований / Белгород, 2008.

8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования - М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Лукашов, Ю. Программа для учреждений дополнительного образования детей / Ю. Лукашов, В. Ченцов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукашова, Е.В. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию / Белгород, 2008.

**Литература для учащихся:**

1. Бершов, С.И. Да обойдут тебя лавины / С.И. Бершов, А.В. Парахоня. – Киев. изд. Здоровья, 1992.
2. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М., 2004.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье / В.Н.Сергеев. – М.: Профиздат. 1987.
7. Третьякова, Т.Н. Словарь туристских терминов / Т.Н. Третьякова, Н.П.Тарханова. - Челябинск. Изд. ЮурГУ, 1999.
8. Туристский терминологический словарь. Справочное методическое пособие / Сост. Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М.: Советский спорт, 1999.
9. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.
10. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2-е, перераб., доп / Ю.А.Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.