

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Протокол № 12 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО

"Многопрофильная гимназия №13"

Паньженский Е.В.

Приказ №158 от «1» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мурыскина Вика Владимировна
педагог дополнительного образования

Пенза, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа разработана на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 (принят в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также в связи с принятием Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 г. Пензы».

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты, расположенные на местности.

Соревнования проводятся на любой территории, в городе или на природе, а сложность маршрута определяется наличием препятствий и разнообразием рельефа. По пути отмечены контрольные пункты, которые участники должны найти.

Актуальность программы: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, ведь тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Занятия спортивным ориентированием улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивное ориентирование требует от занимающихся максимального проявления физических качеств, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Спортивное ориентирование прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, проблему формирования физических качеств, пробуждения интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

В данной программе большое внимание уделяется беговой подготовке. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет.

Адресат программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся от 8 лет до 15 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 108. Академический час равен 40 минутам.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является разноуровневой.

Базовый уровень (1 год обучения), возраст учащихся 8 - 15 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям спортивным ориентированием. На первом году обучения большее внимание уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Наполняемость учебных групп:

- первый год обучения – 10-15 человек;

Режим занятий.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу: 108 часов в год

Общее количество часов по программе – 108.

Цель программы: физическое развитие подростков, развитие способностей обучающихся к самопознанию и саморазвитию через приобщение к спортивному ориентированию и общую физическую подготовку.

Основные задачи программы:

обучающие:

- обучать навыкам спортивного ориентирования, судейской и инструкторской практике данного вида спорта;
- дать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
развивающие:
- способствовать общему физическому и духовному развитию;
- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
воспитательные:
- сформировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованность, дисциплину, волю.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению первого года обучение учащиеся должны:

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- знать основные понятия и термины в теории и методике спортивного ориентирования;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- уметь выполнять технические действия;
- уметь проходить дистанцию по правилам;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание программы: программа состоит из 5 разделов.

**Учебный план программы базового уровня
«Спортивное ориентирование»
Первый год обучения - 108 часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Общая физическая подготовка	39	3	36	Устный контроль Практическое выполнение задания
2.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	Устный контроль Практическое выполнение задания
3.	Тактическая подготовка	18	3	15	Устный контроль Практическое выполнение задания
4.	Психологическая и морально- волевая подготовка	3	3		Устный контроль
5.	Контрольные упражнения, нормативы и соревнования, походы	24		24	Практическое выполнение задания
Итого:		108	12	96	

**Содержание учебного плана программы базового уровня
«Спортивное ориентирование»
Первый год обучения – 108 часов**

Раздел №1. Общая физическая подготовка (39 часов).

Теория (3 часа). Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практика (36 часов). Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы выходного дня.

Раздел №2. Специальная физическая подготовка (24 часа).

Теория (3 часа). Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика (21 час). Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Раздел №3. Тактическая подготовка (18 часов).

Теория (3 часа). Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика (15 часов). Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения между КП. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Использование соперника при выходе на КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Раздел №4. Психологическая и морально-волевая подготовка (3 часа).

Теория (3 часа). Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Раздел №5. Контрольные упражнения, нормативы и соревнования, походы (24 часа).

Практика (24 часа). Сдача практических умений навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Туризм: походы выходного дня.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Планируемые результаты:

○ Предметные

значение спортивного туризма в системе культурного и физического воспитания подрастающего поколения, основы безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий и соревнований.

○ Личностные

- выполнять правила спортивного туризма;
- выполнять правила санитарной гигиены;
- участвовать в соревнованиях по различным видам туризма;
- уметь использовать туристическое снаряжение;
- уметь оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
- участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Метапредметные
- развивать интерес к истории и культуре родного края;
- усиленный интерес к истории и традициям спортивного туризма;
- регулярные тренировки по-спортивному ориентированию, занятие физической культурой;
- выполнение нормативов юношеского спортивного разряда

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

программы базового уровня «Спортивное ориентирование»

Первый год обучения – 108 часов

Место проведения: МБУ ДО ЦДТ, Шапошниковы поляны, Ключевая щель.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1.		Общая физическая подготовка	39		
1.1		Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.	3	групповая	Устный контроль
1.2		Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.3		Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.4		Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.5		Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.6		Упражнения на гимнастических снарядах.	3	групповая	Практическ. выполнение задания

1.7		Упражнения на гимнастических снарядах.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.8		Легкая атлетика.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.9		Легкая атлетика.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.10		Легкая атлетика.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.11		Легкая атлетика.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.12		Спортивные и подвижные игры.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
1.13		Спортивные и подвижные игры.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.		Специальная физическая подготовка	24		
2.1		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	3	групповая	Устный контроль
2.2		Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.3		Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.4		Упражнения на развитие выносливости.	3	групповая	Практическ. выполнение задания

2.5		Упражнения на развитие быстроты.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.6		Упражнения на развитие гибкости.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.7		Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
2.8		Упражнения на развитие силы.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
3.		Тактическая подготовка	18		
3.1		Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	3	групповая	Устный контроль
3.2		Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
3.3		Тактика при выборе пути движения между КП.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
3.4		Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
3.5		Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
3.6		Использование соперника при выходе на КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
4.		Психологическая и морально-волевая подготовка	3		
4.1		Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка	3	групповая	Устный контроль
5.		Контрольные упражнения, нормативы и соревнования, походы	24		

5.1		Сдача нормативов по легкой атлетике.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
-----	--	--------------------------------------	---	-----------	--------------------------------

5.2		Сдача нормативов по легкой атлетике.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.3		Сдача нормативов по легкой атлетике.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.4		Сдача нормативов по легкой атлетике.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.5		Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.6		Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.7		Поход выходного дня.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
5.8		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	групповая	Практическ. выполнение задания
		Итого:	108		

Условия реализации программы:

Программа нацелена на развитие общей и специальной физической подготовки и обучение начальными навыками ориентирования на местности.

Материально-техническое обеспечение: наличие учебного кабинета, рассчитанного на группу из 15 человек, стол учительский, парты ученические, стулья, шкаф для хранения методической литературы. Для реализации программы используется как наглядный, так и раздаточный материал в расчете на количество учащихся, методические пособия, картографический материал. Для практических занятий обучающимся необходимо иметь: спортивную одежду, спортивную обувь, компас жидкостной. Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, интернет порталы с наглядным материалом.

Предполагается, что у педагога имеется в наличии разнообразный дидактический и методический материал.

Формы аттестации:

Применяются следующие виды аттестации:

-*промежуточная аттестация* - с целью определения результатов обучения (может проводиться по окончании полугодия в декабре).

-*итоговая аттестация* - проводится в конце срока реализации программы (апреле, мае) с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Оценочные материалы:

Журнал посещаемости, грамоты за участие в районных и краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, материал тестирования, зачетных работ, фото и видеоматериал.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Методические материалы:

Занятия могут проводиться как в кабинете, на местности, по интернету. Основные положения теоретического цикла, рисунки, схемы учащиеся заносят в рабочие тетради (блокноты) под диктовку. Практические навыки часто отрабатываются на местности. Теоретическая и практическая части могут меняться, комбинироваться в разных вариантах в зависимости от изучаемой темы.

После каждого занятия подводится итог, отмечаются достижения и успехи, даже незначительные, каждого ученика, разбираются ошибки, допущенные в ходе работы и способы их устранения.

При реализации программы используются различные **методы обучения:**

- словесный: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядный: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;
- практический: игры – тренировки, викторины, соревнования, ролевые игры; карт.
- исследовательский: решение

топографических задач, составление

При этом основным принципом

является сочетание на занятиях двух

видов деятельности: учебный, игровой (практический).

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширять кругозор и пополнить знания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибаев А.В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.