

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗЕЛЕНОГОРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕННО
Протокол педсовета № 3
Дата « 29 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЗДДТ
Курортного р-на СПб
А. Е. Пантелеева
« 29 » 08 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование NordWest ЗДДТ»
рассчитана на 3 года обучения для детей от 6 лет

Автор – составитель:
Педагог дополнительного образования
Строганова Ирина Андреевна

Зеленогорск
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование - это сравнительно молодой вид спорта. Задача состоит в том, чтобы, пользуясь картой и компасом, найти в незнакомой местности контрольные пункты (КП) - оранжево-белые призмы.

Спортивное ориентирование включает в себя интеллектуальные состязания в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; проявление выдержки, стойкости, умения быстро и четко мыслить. Соревнования могут проводиться в городских парках. Участники разбиваются на возрастные группы, что позволяет участвовать в соревнованиях людям любых возрастов.

Данный вид спорта воспитывает такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет также и прикладное значение.

Данная образовательная программа учитывает специфику образовательного учреждения, сложных климатогеографических условий и культурно-национальные особенности региона.

Цель программы: формирование умений, навыков ориентирования на местности у старших дошкольников.

Задачи программы:

- формирование представлений о технике и тактике подготовки обучающихся;
- формирование умственных способностей;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- создание дружного детского коллектива;
- укрепление здоровья воспитанников;
- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда спортивного ориентирования среди детей как средства для активного отдыха.

Программа рассчитана на 3 года, возраст занимающихся 6-8 лет, дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на 37 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 108 часов, по 3 часа в неделю. На теоретические занятия в программе отводится 20 часов, на практические – 88 часов.

Первый год обучения: учебный материал рассчитан на ознакомление и элементы ориентирования в виде игры с детьми старшего дошкольного возраста. Развитие скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и

координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности, в помещении.

Второй год обучения: предполагает совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом году обучения, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по знакомой местности, двору, с использованием карты - схемы, развитие морально-волевых качеств. В течение второго года обучения по программе обучающиеся должны уметь ориентироваться по карте-схеме по знакомой местности (территория участка, территория всего детского сада), уметь составлять самостоятельно карту-схему (группы, игровой комнаты, участка).

Третий год: предполагает совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом году обучения, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по знакомой местности, двору, с использованием карты - схемы, развитие морально-волевых качеств. В течение второго года обучения по программе обучающиеся должны уметь ориентироваться по карте-схеме по знакомой местности (территория участка, территория всего детского сада), уметь составлять самостоятельно карту-схему (группы, игровой комнаты, участка).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Контроль ЗУН осуществляется два раза в год. Для этого воспитанниками ежегодно, в декабре и мае, сдаются контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке. В зависимости от набранных воспитанником суммы баллов определяется его уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий по программе.

Контрольно – измерительная методика

Уровень Содержание	Оптимальный «4»	Достаточный «3»	Критический «2»	Недопустимый «1»
Теоретическая подготовка (тест №4)*	6-8	5-3	4-3	2 и менее
Общая физическая специальная подготовка** (таб.№3)	14-16	12-14	11-6	5 и менее
Технико-тактическая подготовка (таб. №9)	14-16	12-14	11-6	5 и менее
Техника прохождения дистанции ***	Прошел дистанцию без замечаний	Прошел дистанцию с незначительными замечаниями	Прошел дистанцию с замечаниями	Не прошел дистанцию

* Теоретическая подготовка тестируется начиная со 2-го года обучения. Для контроля теоретических знаний воспитанников используется вопросник по программе, где каждая тема теоретического блока представлена 1 вопросом. Один правильный ответ засчитывается как один балл.

** Контрольные нормативы по ОФП и СФП прилагаются. Баллы, полученные в ходе сдачи контрольных нормативов, суммируются.

*** Дистанция по спортивному ориентированию «по-выбору» не менее 5 КП, сдается норматив в мае, в группах 2-го и последующего годов обучения.

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по спортивному ориентированию

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной программы начального общего образования.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражены в **ключевых компетенциях**.

Занятия спортивным ориентированием должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;

- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;

Формирование компетенции: Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений (умение пользоваться картой, компасом и т.д.). Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической подготовке.

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.

- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу.
- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

Формирование компетенции: В учебно-тематическом плане запланированы разделы «краеведение», «личная и общественная гигиена», которые и помогут обучающемуся применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ для
групп 1-го года обучения**

Тема занятий	Год обучения
	1-й
1.Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	3
1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта	10
1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2
1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
Итого:	20
2.Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	64
2.2. Техническая подготовка	10
2.3.Тактическая подготовка	10
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	4
Итого:	88
Всего, часов	108

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ для
групп 2-го года обучения**

Тема занятий	Год обучения
	1-й
1.Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. Охрана природы.	1
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	1
1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта	3
1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1
Итого:	20
2.Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	44
2.2. Техническая подготовка	20
2.3.Тактическая подготовка	20
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	4
Итого:	88
Всего, часов	108

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ для
групп 3-го года обучения**

Тема занятий	Год обучения
	1-й
1.Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. Охрана природы.	1
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	1
1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта	3
1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1
Итого:	20
2.Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	40
2.2. Техническая подготовка	24
2.3.Тактическая подготовка	20
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	4
Итого:	88
Всего, часов	108

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
ДЛЯ ГРУПП ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
1-го года обучения**

1. Теоретическая подготовка

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

Краткое ознакомление со спецификой вида спорта, с учетом возраста особенностей детей. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований .

Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков.

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

Строение организма человека. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (группы, игрового участка и т.п.).

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

1.7. Краеведение

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и округа. Музеи и экскурсионные объекты города.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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

К числу общеразвивающих упражнений (ОРУ) относятся упражнения,

направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

2.2. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

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

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

2.4. Краеведение

Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ДЛЯ ГРУПП ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

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

1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Создание простейших планов и схем (игровой комнаты, спортивного зала и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу

1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

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

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Анализ прохождения дистанции.

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ори-

ентированию

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

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

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и подвижные игры с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

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

2.2. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

2.3. Тактическая подготовка

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

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ДЛЯ ГРУПП ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 3-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

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

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

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

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

1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу

1.4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное

держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

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

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

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и подвижные игры с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

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

2.2. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

2.3. Тактическая подготовка

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

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах

соревнований по ориентированию.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Сдать контрольные упражнения для оценки уровней теоретической и физической подготовленности.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- Методические пособия, разрабатываемые педагогом с учетом конкретных условий, наличием спортзала и спортивных площадок, а также для более глубокого изучения отдельных тем программы;

- Плакаты, таблицы, спортивные карты, карточки, схемы.

- Справочный материал общего пользования, учебные пособия по разделам программы;

В качестве дидактического материала на занятиях разрабатываются тесты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

1	Компаса	Для проведения занятий по спортивному ориентированию бегом	10
2	Призмы		10
3	Игра "О-Легенды"		
4	Игра "Квартет+"		
5	Игра "О-Мемогу+"		
6	Игра "О-Дубль"		
7	Конусы		10
8	Эспандер		5
9	Скакалки		5
10	Набивные мячи 1кг		5
11	Футбольный мяч		1
12	Цветные карандаши		

* Игры направлены на изучение спортивных знаков зрительное восприятие, внимательность и реакцию. Так же помогают развить концентрацию и визуальную память.

Рекомендуемая литература:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду.-

М.:Аркти,2004.

2.Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.

3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4.Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995.

5.Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.

6.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М : Физкультура и спорт, 1985.

7.Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.

8.Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М.: ЦРИБ «Турист», 1978.

9.Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. М.«Просвещение»-2004

Техника прохождения дистанции

Тест № 1

Контрольно-измерительные материалы
по общефизической подготовке по образовательной программе
«Спортивное ориентирование»

Баллы		5 лет			6 лет			7 лет		
		4	3	2	4	3	2	4	3	2
Бег 500 м*	М	4.0	5.0	5.30	3.30	4.0	4.30	3.0	3.30	4.0
	Д	4.0	5.0	5.30	3.30	4.0	4.30	3.0	3.30	4.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	8	6	4	10	8	6	12	10	8
	Д	6	4	2	6	5	4	8	7	6
Прыжки в длину с места (см)	М	110	100	90	130	115	100	150	135	110
	Д	110	100	90	130	115	100	150	135	110
Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)	М	15	13	11	17	15	13	19	17	15
	Д	12	10	8	14	12	10	16	14	12
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	М	3	2	1	10	8	5	15	10	8
	Д	5	3	2	15	10	5	20	15	10

* Норматив сдается в мае