Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-
Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Радуга»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся 11-14 лет
срок освоения: – 3 года

Разработчики:
Лавракова Лидия Валерьевна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Радуга» относится **к физкультурно - спортивной направленности.** По уровню освоения программа является **общекультурной**

Адресат программы: программа предназначена для детей 11-14 интересующихся историей, спортивным и краеведческим ориентированиемлет без медицинских противопоказаний.

Актуальность ДОП.

Программа разработана в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р). В условиях реализации ФГОС базируется на интеграции общего и дополнительного образования и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

В федеральном государственном образовательном стандарте школьного образования указано, что педагогическое взаимодействие обучающихся и педагогов должно быть ориентировано на обеспечение развития личности детей . Для эффективного решения задач и актуальных проблем современного ребенка, государственной политики в области дополнительного образования и социального заказа общества, применяется дополнительная общеразвивающая программа «Радуга» (тематическое ориентирование), способствующая формированию личности с высоким уровнем физической подготовленности, творческим мышлением, умением самостоятельно обучаться, работать в коллективе.

Отличительной особенностью является то, что в программу «Радуга» включено обучение основам тематического фото-ориентирования как интегрированного средства сочетающего в себе спортивную и познавательную деятельность, что дает возможность обучающимся применения знаний по ряду общеобразовательных предметов расширено и углублённо. Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Новизна В программу «Радуга» включено обучение основам фото-ориентирования (с элементами математики, русского языка, истории а также с возможным включением и других предметов

.**Уровень освоения ДОП** общекультурный.

Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа реализуется за 576 часов.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: Раскрытие и реализация личностного потенциала через получение знаний, формирование умений, навыков, развития психофизической и нравственно - волевой сферы средствами ориентирования на местности, и элементами легкой атлетики.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- обучить выполнять специальные виды движений: кроссовый бег, ходьба, перепрыгивание горизонтального препятствия, преодоление вертикального препятствия;
- обучить выполнять технико-тактические приёмы по ориентированию на местности;

- дать знания о правилах различных видов ориентирования и технике безопасности на занятиях.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности учащихся: наблюдательность, внимание, зрительную память, оперативное мышление;
- развить основные физические способности: быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
- укрепить здоровье, повысить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- формировать морально-волевые и лидерские качества,
- воспитывать ответственность, организованность и дисциплинированность;
- формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, культуру труда и отдыха.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Учащиеся достигнут следующих личностных результатов:

- демонстрируют умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и спортивной деятельности;
- наличие мотивации на совместную творческую деятельность, самосовершенствование и продолжение обучения;
- проявляют ответственность, организованность и дисциплинированность, установку на честное достижение цели.

Метапредметные

Учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов:

- навыки быстрой и самостоятельной работы с информацией;
- увеличение выносливости к физическим нагрузкам с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие умственной работоспособности при выполнении различных интегрированных метапредметных заданий.

Предметные

Учащиеся достигнут следующих предметных результатов:

- знание значения общей физической подготовки в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- знание правил по различным видам ориентирования;
- умение выполнения тестовых упражнений по теории и практике ориентирования;
- активное участие в школьных, районных и городских мероприятиях по физкультурно-спортивной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Радуга» (тематическое ориентирование) осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Особенности реализации программы:

Допускается реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса:

Поэтапное освоение программы: базовый, расширенный, углублённый.

Условия набора в коллектив: Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальная физическая подготовка не требуется. Зачисление в группы производится на основании заявления от родителей (законного представителя), медицинского допуска школьного или участкового врача. Прием

обучающихся на второй год и третий год обучения производится *при наличии свободных мест*, *на основе собеседования и определения возможности включения в программу*.

Условия формирования групп:

Группы формируются одновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;
2-ой год обучения - 12 человек;
3-ий год обучения - 10 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.
2 год обучения - 3 раз в неделю по 2 часа – 216 академических часов в год.
3 год обучения - 3 раз в неделю по 2 часа – 216 академических часов в год

Формы организации занятий:

групповые, индивидуальные, аудиторные, внеаудиторные

Формы проведения занятий: учебные занятия, инструктаж, теоретическое занятие, практическое занятие, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по тематическому ориентированию, учебные соревнования, прогулки, экскурсии.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, командная**.**

Материально-техническое оснащение ДОП:

- Спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарём, класс
- Раздевалки - 2 шт.
- Пришкольная территория со спортивной площадкой, оборудованная для занятий физкультурой и спортом.
- Мяч футбольный — 1 шт.
- Мяч волейбольный — 1 шт.
- Скалки — 15 шт.
- Обручи-10 шт.
- Скамейки гимнастические — 7 шт.
- Маты - 10 шт.
- Конусы – 15 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Ручки, карандаши- - 15шт.
- Писчая бумага – 2 упаковки
- Грамоты, дипломы, призы.
- Ноутбук с выходом в интернет
- Методические пособия.

Кадровое обеспечение: Для организации учебного процесса необходим педагог дополнительного образования с педагогическим образованием по специализации: ориентирование, краеведение, туризм.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения ДОП *«Радуга»*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Вводное занятие		**2**	**0,5**	**1,5**	
1.	Вводное занятие	2	05	1,5	Опрос
Раздел II. Основы физической культуры		**3**	**3**		

1.	Гигиена тренировки	2	2	-	Опрос
2.	Снаряжение и одежда	1	1	-	Опрос
Раздел III. Специальные двигательные умения и навыки		**18**	**3**	**15**	
1.	Ходьба	6	1	5	Зачёт
2.	Бег	6	1	5	Зачёт
3.	Преодоление препятствий	6	1	5	Зачёт
Раздел IV. Физическая подготовка		**30**	**3**	**27**	Зачёт
1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Зачёт
2.	Развитие физических качеств	10	1	9	Зачёт
3.	Подвижные игры, спортивные игры	10	1	9	Зачёт
Раздел V. Технико-тактические приёмы ориентирования		**36**	**8**	**28**	
1.	Условные знаки.	8	2	6	Зачёт
2.	Определение направлений.	8	2	6	Зачёт
3.	Измерение расстояния.	8	2	6	Зачёт
4.	Ориентирование в закрытом помещении	12	2	10	Зачёт
Раздел VI. Развитие личностных качеств.		**14**	**4**	**10**	
1.	Формирование нравственно-волевых черт характера	4	1	3	Соревнования
2.	Интеллектуальное развитие	6	2	4	Дидактические задания
3.	Творчество	4	1	3	Зачёт
Раздел VII. Физкультурно -спортивная и туристско- краеведческая деятельность		**37**	**9**	**28**	
1.	Прогулки	24	6	18	Зачёт
2.	Контрольные задания (тесты)	5	1	4	Зачёт
3.	Участие в учебных соревнованиях по ориентированию	10	4	6	Соревнования
Раздел VIII. Итоговое занятие		**2**	**0,5**	**1,5**	
1	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Обобщение знаний и умений
	Итого:	**144**	**33**	**111**	

2.2. Учебный план 2-го года обучения ДОП «*Радуга*».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Вводное занятие		**2**	**1,5**	**0,5**	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	Опрос
Раздел II. Основы физической культуры		**4**	**4**		Опрос
1.	Планирование тренировки, маршрутов	2	2	-	Опрос
2.	Физиологические основы тренировки	2	2	-	Опрос
Раздел III. Специальные двигательные умения и навыки		**24**	**6**	**18**	
1.	Ходьба	8	2	6	Зачёт
2	Бег	8	2	6	Зачёт

3	Преодоление препятствий	8	2	6	Зачёт
Раздел IV. Физическая подготовка		**36**	**6**	**30**	
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Зачёт
3	Подвижные игры, спортивные игры	12	2	10	Зачёт
Раздел V. Технико-тактические приёмы ориентирования		**44**	**8**	**36**	Зачёт
1.	Чтение карты	8	2	6	Зачёт
2.	Контроль направления	8	2	6	Зачёт
3.	Контроль расстояния	8	2	6	Зачёт
4.	Фото ориентирование	20	2	18	Зачёт
Раздел VI. Развитие личностных качеств		**36**	**6**	**30**	
1.	Формирование нравственно-волевых черт характера	12	2	10	Соревнования
2.	Интеллектуальное развитие	12	2	10	Дидактические задания
3.	Творчество	12	2	10	Зачёт
Раздел VII. Физкультурно-спортивная деятельность		**68**	**18**	**50**	
1.	Краеведческие маршруты	32	12	20	Зачёт
2.	Контрольные задания (тесты)	3	1	2	Зачёт
3.	Участие в городских проектах по ориентированию	21	3	18	Соревнования
4.	Прогулки, экскурсии	12	2	10	Зачёт
Раздел VIII. Итоговое занятие		**2**	**1**	**1**	
1	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
	Итого:	**216**	**50,5**	**165,5**	

2.3. Учебный план 3-го года обучения ДОП «*Радуга*».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Вводное занятие		**2**	**1,5**	**0,5**	
1.	Вводное занятие	2	1,5	0,5	Опрос
Раздел II. Основы физической культуры		**4**	**4**	-	
1	Охрана здоровья	1	1		Опрос
2.	Закаливание организма	2	2	-	Опрос
3	Строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
Раздел III. Специальные двигательные умения и навыки		**24**	**6**	**18**	
1.	Ходьба	8	2	6	Зачёт
2	Бег	8	2	6	Зачёт
3	Преодоление препятствий	8	2	6	Зачёт
Раздел IV. Физическая подготовка		**36**	**6**	**30**	
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10	Зачёт

2.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Зачёт
3	Подвижные игры, спортивные игры	12	2	10	Зачёт
Раздел V. Технико-тактические приёмы фото-ориентирования		**44**	**8**	**36**	
1.	Условные знаки. Легенды контрольных пунктов	8	2	6	Зачёт
2.	Определение направлений. Азимут	8	2	6	Зачёт
3.	Измерение направлений. Масштаб .	8	2	6	Зачёт
4.	Городское ориентирование (квартальное)	20	2	18	Зачёт
Раздел VI. Развитие личностных качеств		**36**	**6**	**30**	
1.	Формирование нравственно-волевых черт характера	12	2	10	Соревнования
2.	Интеллектуальное развитие	12	2	10	Дидактические задания
3.	Творчество	12	2	10	Зачёт
Раздел VII. Туристско-краеведческая деятельность		**68**	**18**	**50**	
1.	Тематические прогулки	33	12	21	Зачёт
2.	Контрольные задания (тесты)	5	1	4	Зачёт
3.	Участие в проектах по ориентированию	18	2	16	Соревнования
4.	Краеведческие маршруты	12	3	9	Зачёт
Раздел VIII. Итоговое занятие		**2**	**1**	**1**	
1	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний и умений
	Итого:	**216**	**50,5**	**165,5**	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения

Особенностью 1 года обучения является начальная подготовка по технико-тактическим приёмам ориентирования в закрытом помещении, базовых физических качеств и двигательных умений.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить выполнять общеразвивающие комплексы упражнений;
- обучить выполнять специальные виды движений;
- обучить выполнять основные технико-тактические приёмы ориентирования в помещении
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по ориентированию в закрытом помещении;

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать чувство направления на закрытой местности;
- развивать интеллектуальные способности;
- развивать творческий потенциал.

Воспитательные:

- формировать нравственно-волевые черты характера с активной жизненной и гражданской позицией;
- формировать дружеские отношения между учащимися разного возраста,
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитывать культуру труда и отдыха.

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел I. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Вводное занятие. (*0,5 часа теория, 1,5 часа практика)*

Теория. Прикладное значение ориентирования. Перспективный план секции.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Видео - обзор развития ориентирования в Санкт-Петербурге. Игра- викторина

Тема 1.2. Гигиена тренировки. *3часа теории*

Теория: Значение режима двигательной активности, питания и сна при занятиях ориентированием.

Тема 1.3. Снаряжение и одежда *2часа теории*

Теория. Одежда и обувь при занятиях ориентированием. Особенности одежды при различных погодных условиях. Снаряжение при занятиях ориентированием.

Раздел II. Специальные двигательные умения и навыки.

Тема 2.1. Ходьба. (*1 час теория, 5 часов практика)*

Теория. Роль и значение ходьбы в ориентировании. Виды ходьбы.

Практика. Изучение технических и тактических приёмов обычной ходьбы по ровному гладкому грунту на маршруте протяжённостью 2 – 5 км.

Тема 2.2. Бег. (*1 час теория, 5 часов практика)*

Теория. Роль и значение бега в ориентировании.

Практика. Кроссовая подготовка. Изучение техники бега по ровному гладкому грунту.

Тема 2.4. Преодоление препятствий. (*1 час теория, 5 часов практика)*

Теория. Виды препятствий преодолеваемые в ориентировании на местности.

Практика. Изучение техники преодоления горизонтальных препятствий (лужи, канавы) приёмом «перепрыгивание».

Раздел III. Физическая подготовка.

Тема 3. 1. Общеразвивающие упражнения. (*1 час теория, 9 часов практика)*
Теория. Значение общей физической подготовки в спортивном ориентировании. Средства общей физической подготовки.
Практика. Разминка. Комплексы общеразвивающих упражнений на основные группы мышц.
Тема 3.2. Развитие физических качеств. (*1 час теория, 9 часов практика)*
Теория. Основные физические качества необходимые в ориентировании. Средства и методы их развития.
Практика: Выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств.
Тема 3. 3. Подвижные, спортивные игры. (*1 час теория, 9 часов практика)*
Теория. Виды, структура, правила подвижных, спортивных игр. Сюжетно-ролевые игры, игры-эстафеты, спортивные игры, игры на местности.
Практика. Обучение ролевым, спортивным играм по правилам, выбор водящего, распределение ролей, судейство, определение победителей.

Раздел IV. Технико-тактические приёмы ориентирования.
Тема 4.1. Условные знаки (*2 час теория, 6 часов практика)*
Теория. Спортивная карта, карто-схема, условные знаки, цвета карты (растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанции).
Практика. Чтение карты. Сопоставление условных знаков на карте с местностью.
Тема 4.2. Определение направления (*2 час теория, 6 часов практика)*
Теория. Определение направления движения от исходной точки начала маршрута.
Практика. Ориентирование карты по окружающим объектам. Движение в заданном направлении по маршруту.
Тема 4.3. Измерение расстояния (*2 час теория, 6 часов практика)*
Теория. Измерение расстояний на карте.
Практика. Определение расстояния до контрольного пункта с учётом масштаба карты.
Тема 4.4. Виды ориентирования (*2 час теория, 8 часов практика)*
Теория. Классификация вида спорта. Правила.
Практика. спринт по выбору, в з/н, лабиринт, фото-ориентирование.

Раздел V. Развитие личностных качеств.
Тема 5.1. Формирование нравственно-волевых черт характера. (*1 час теория, 3 часа практика)*
Теория. Основные нравственно-волевые черты характера, формирующиеся на занятиях спортивным ориентированием. Организованность, дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, целеустремлённость.
Практика. Проявление организованности, дисциплины, выдержки при выполнении физических упражнений на тренировках, проявление самостоятельности, настойчивости в достижении цели в соревновательной и повседневной деятельности. Контроль за своим поведением на тренировках и соревнованиях, принятия замечаний преподавателя, судьи, исправления ошибок в поведении и выполнении заданий и упражнений.
Тема 5.2. Интеллектуальное развитие. (*2 часа теория, 4часа практика)*
Теория. Основные познавательные функции, развиваемые на занятиях спортивным ориентированием. Наблюдательность, восприятие, концентрация, переключение, объём внимания, зрительная память, оперативное мышление.
Практика. Дидактические упражнения и задания направленные на активизацию восприятия зрительной, смысловой информации, наглядно-образного, оперативного мышления. концентрации, переключение внимания, зрительной памяти, памяти движения.
Тема 5.3. Творчество. (*1 час теория, 3 часа практика)*

Теория. Виды творческой деятельности, применяемые в ориентировании. Этапы подготовки к созданию творческих работ по фото–ориентированию.
Практика. Подготовка тем для игры по фото-ориентированию. Создание коллажа из тематических фото объектов, вычерчивание карточки для отметки на контрольных точках.

Раздел VI. Туристско-краеведческая и спортивная деятельность.
Тема 6.1. Тематические прогулки. (*6 час теория, 18часов практика)*
Теория. Организация, подготовка и проведение учебных выездов по тематическому ориентированию. Техника безопасности. Информация по темам: история СПб, художественная культура, окружающий мир, блокада Ленинграда. Правила по работе с интернет–ресурсами по тематическому ориентированию.
Практика. Подготовка личного снаряжения к учебно-тренировочному выезду. Соблюдение санитарно-гигиенических норм к снаряжению, одежде и обуви для учебного выезда. Прохождение учебных маршрутов по тематическому ориентированию. Обучение работы с квестом, отгадыванию ключевых слов, отвечать на контрольные вопросы по теме маршрута. Отработка навыков работы на маршруте в командах по 4- 6 человек.
Тема 6.2. Контрольные задания (тесты) (*1 час теория, 4 часа практика)*
Теория. Правила выполнения контрольных тестов по теории ориентирования.
Практика. Выполнение тестовых заданий.
Тема 6.3. Участие в учебных соревнованиях по ориентированию на местности. (*4 часа теория, 6 часов практика)*
Теория. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Виды игр - соревнований по ориентированию в помещении.
Практика. Участие в учебных играх- соревнованиях по ориентированию.

Раздел VII. Итоги учебного года
Тема 7.1. Итоговое занятие. (*0,5 час теория,1, 5 часов практика)*
Теория. Подведение итогов за год.
Практика. Индивидуальные рекомендации. Награждение, Подвижные, спортивные игры.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные

Учащиеся достигнут следующих личностных результатов:
- выполняют нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- демонстрируют наличие мотивации на самосовершенствование и продолжение обучения;
- стремятся к честному достижению цели.

Метапредметные

Учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов:
- совершенствуют навыки коммуникативной культуры в межличностных отношениях;
- умеют самостоятельно играть в коллективные спортивные игры, направленные на взаимопомощь и сотрудничество;
- развивают выносливость к физическим и умственным нагрузкам.

Предметные

Учащиеся достигнут следующих **предметных** результатов:
- приобретут знания о гигиене, ее значение при занятиях физической культурой;
- приобретут навыки ходьбы и бега по ровному грунту;
- демонстрируют умение выполнять основные приёмы ориентирования в помещении;
- умеют выполнять тестовые упражнения по теории и практике ориентирования в помещении.

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения

Особенность второго года обучения. Формирование навыков и умений по общей и специальной физической подготовке. Развёрнутое обучение основам фото - ориентирования

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- закрепить умение выполнять общеразвивающие комплексы упражнений;
- совершенствовать умение выполнять упражнения по теории и практике ориентирования;
- обучить выполнять технико-тактические приёмы по фото- ориентированию;
- систематизировать знания о правилах по видам спортивного ориентирования;
- систематизировать знания о правилах поведения и технике безопасности на занятиях ориентированием в пространстве школы

Развивающие:

- продолжать развивать специальные физические способности, скоростно-силовую выносливость;
- развивать навык чтения карты в процессе непрерывного движения на маршруте с использованием приёма «большого пальца»;
- развивать чувство направления на открытой и закрытой местности;

Воспитательные:

- формировать нравственно-волевых черты характера;
- продолжать формировать волевые качества: упорство, целеустремленность;
- формировать лидерские качества,
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- продолжать воспитывать культуру труда и отдыха.

Содержание программы 2-го года обучения.

Раздел I. Вводное занятие.

Тема 1.1. Вводное занятие. (*1,5 час теория, 0,5 часа практика)*

Теория. Значение охраны природы, памятников истории и культуры. Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования Правила поведения и техника безопасности в охранных зонах природы и памятников культуры при проведении тренировочных занятий, группы на маршруте на тренировочных выездах в парковой зоне.

Практика. Игра «Вопрос-ответ»

Раздел II. Основы физической культуры.

Тема 2.1. Планирование тренировок. (*2 часа теория)*

Теория. Основы тренировки, её структура. Планирование тренировки на учебных выездах в парковой зоне.

Тема 2.2. Физиологические основы тренировки. (*2 часа теория)*

Теория. Краткие сведения о физиологических закономерностях формирования двигательных навыков. Принцип постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации.

Раздел III. Специальные двигательные умения и навыки.

Тема 3.1. Ходьба (*2 часа теория, 6 часов практика)*

Теория. Особенности распределение скорости во время ходьбы на большие расстояния.

Практика. Прорабатывание техники длительной ходьбы по ровному грунту, пересечённой местности 3-7км

Тема 3.2. Бег (*2 часа теория, 6 часов практика)*

Теория. Техника кроссового бега по слабопересечённой местности.

Практика. Прорабатывание постановки стопы, вынос бедра во время кроссового бега по ровному грунту и слабопересечённой местности, в горку, под гору.

Тема 3.3. Преодоление препятствий (*2 часа теория, 6 часов практика)*
Теория. Основные приёмы преодоление препятствий: поваленных деревьев
Практика. Прорабатывание техники преодоления поваленных деревьев «Перенос ног через препятствие лёжа на бревне»

Раздел IV. Физическая подготовка.
Тема 4. 1. Общая физическая подготовка. (*2 часа теория, 10 часов практика)*
Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений, применяемые в спортивном ориентировании.
Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте, в движении, в парах, с предметами.
Тема 4.2. Специальная физическая подготовка. (*2 часа теория, 10 часов практика)*
Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки.
Практика: Выполнение беговых упражнений в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок, с учётом характера местности (открытая, закрытая)
Тема 4. 3. Подвижные, спортивные игры. (*2 часа теория, 10 часов практика)*
Теория. Роль и значение подвижных, спортивных игр в тренировочном процессе.
Практика. Применение подвижных и спортивных игр, как восстановительные мероприятия («Бег с заданиями, третий лишний, баскетбол, волейбол).

Раздел V. Технико-тактические приёмы ориентирования на местности.
Тема 5.1. Чтение карты. (*2 часа теория, 6 часов практика)*
Теория. Определение местонахождения на местности, чтение карты с одновременным слежением за местностью.
Практика. Комплексное чтение карты в процессе непрерывного движения на маршруте с использованием приёма «большого пальца».
Тема 5.2. Контроль направления. (*2 часа теория, 6 часов практика)*
Теория. Контроль направления с помощью карты и компаса на открытой и закрытой местности.
Практика. Движение на маршруте по открытой, закрытой и слабопересечённой местности с применением приёма азимут с упреждением, бег в «мешок».
Тема 5.3. Контроль расстояния. (*2 часа теория, 6часов практика)*
Теория. Контроль расстояния с помощью деталей карты, глазомерно.
Практика. Измерение расстояний на местности по времени, глазомерно с использованием толщины пальцев.
Тема 5.4. Фото - ориентирование (*2 часа теория, 18 часов практика)*
Теория. Особенности техники и тактических приёмов в фото - ориентировании в заданном направлении, по выбору. Опорные, тормозящие, ограничивающие ориентиры
Практика. Выбор пути движения. Выход на привязку, подход и уход с контрольного пункта. Отметка на контрольном пункте.

Раздел VI. Развитие личностных качеств.
Тема 6.1. Психологическая подготовка. (*2 часа теория, 10часов практика)*
Теория. Задачи психологической подготовки к соревновательной деятельности. Боевая готовность. Значение технической и физической разминки перед стартом.
Практика. Подготовка учащихся к соревновательной деятельности
Тема 6.2. Психофизическое развитие. (*2 часа теория, 10 часов практика)*
Теория. Роль и значение развития пространственного воображения в жизни человека
Практика. Создание простейших схем спортивного стадиона, спортивной площадки с планированием и созданием заданий по ориентированию в школе,
Тема 6.3. Творчество. (*2 часа теория, 10 часов практика)*

Теория. Этапы подготовки создания тематических фото-репортажей.
Практика. Создание фото-репортажей, оформление рамки, фона, тематических картинок, текста.

Раздел VII. Туристско-краеведческая деятельность.
Тема 7.1. Краеведческие маршруты (*12 часов теория, 20 часов практика)*
Теория Учебные тематические маршруты. блокадные адреса, дворцово-парковые ансамбли СПб, архитектура Петербурга.
Практика. Выезды на учебные маршруты по природным, историческим, культурным объектам СПб. Подготовка к городскому проекту по краеведческому ориентированию.
Тема 7.2. Контрольные упражнения (тесты) (*1 час теория, 2 часа практика)*
Теория. Контрольные тесты по теории ориентирования (условные знаки, стороны света, масштаб, легенды)
Практика. Выполнение тестовых заданий по теории ориентирования
Тема 7.3. Участие в учебных играх- соревнованиях по фото-ориентированию. (*3часа теория, 18часов практика)*
Теория. Программа соревнований. Техническая подготовка перед стартом.
Практика. Участие в соревнованиях по разным видам фото- ориентирования.
Тема 7.4. Основы туристской подготовки (*2 часа теория, 10 часов практика)*
Теория. Туризм - средство общей физической подготовки в ориентировании. Формы пешеходного туризма (прогулки, экскурсии, походы). Организация учебных выездов.
Практика: Подбор и подготовка личного и группового снаряжения с учётом требований к предметам снаряжения (лёгкость, прочность, удобство в пользовании и переноске).

Раздел VIII. Итоговое занятие.
Тема 8.1. Итоговое занятие. (*1 час теория, 1 часа практика)*
Теория. Подведение итогов. Анализ работы. Индивидуальные рекомендации.
Практика. Игры по желанию.
Планируемые результаты второго года обучения
Предметные
Учащиеся достигнут следующих **предметных** результатов:
- приобретут знания о планирование тренировки и гигиене, ее значение при занятиях физической культурой, приобретут краткие сведения о физиологических закономерностях формирования двигательных навыков;
- совершенствуют навыки ходьбы и бега в условиях закрытого помещения и на местности;
- демонстрируют умение выполнять основные приёмы ориентирования на местности и в закрытом помещении и по фото- ориентированию;
- умеют выполнять тестовые упражнения по теории и практике ориентирования;
- умеют правильно одеться и подготовить снаряжение с учётом погодных условиям для занятий ориентированием.

Личностные
Учащиеся достигнут следующих личностных результатов:
- демонстрируют наличие мотивации на здоровый образ жизни;
- выполняют нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- демонстрируют наличие мотивации на совместную творческую деятельность, самосовершенствование и продолжение обучения;
- стремятся к честному достижению цели;
- демонстрируют наличие сопричастности к истории и культуре России.

Метапредметные
Учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов:

- совершенствуют навыки коммуникативной культуры в межличностных отношениях;
- умеют самостоятельно играть в коллективные спортивные игры, направленные на взаимопомощь и сотрудничество;
- развивают выносливость к физическим нагрузкам с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивают высокую работоспособность при выполнении заданий и упражнений по ориентированию на местности.

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения

Особенность третьего года обучения, совершенствование общей и специальной физической подготовки, обучение основам ориентирования в городской среде (квартальное).

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать умение выполнять общеукрепляющие комплексы упражнений;
- обучить выполнять технико-тактические приёмы по дистанционному фото-ориентированию в городском пространстве;
- систематизировать знания о правилах поведения и технике безопасности на занятиях фото - ориентированием;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по фото - ориентированию

Развивающие:

- продолжать расширять кругозор;
- продолжать укрепление здоровья;
- развивать специальные физические способности, скоростно-силовую выносливость;
- развивать чувство направления с помощью карты;
- развивать чувство расстояния во время движения по маршруту.

Воспитательные:

- продолжать формировать нравственно-волевые черты характера с активной жизненной позицией;
- формировать дружеские отношения между учащимися разного возраста,
- продолжать формировать волевые качества: упорство, целеустремленность;
- экологическое воспитание учащихся;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- продолжать воспитывать культуру труда и отдыха.

Содержание программы 2-го года обучения.

Раздел I. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Вводное занятие. (*1,5 час теория, 0,5 часа практика)*

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в пространстве города при движении по маршруту.

Практика: Игра «Вопрос-ответ»,

Тема 1.2. Охрана природы. (*1 час теория)*

Теория. Охрана природы, её значение. Формы охраны природы.

Тема 1.3. Закаливание организма. (*2 час теория)*

Теория. Виды закаливания организма, средства и способы. Закаливание воздухом. Методика принятия воздушных ванн.

Тема 1.4. Строение и функции организма человека. (*1 час теория)*

Теория. Краткие сведения о строении и функционирования опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка и причины её нарушений, профилактика нарушений осанки.

Раздел II. Специальные двигательные умения и навыки.

Тема 2.1. Ходьба (*2 час теория, 6часа практика)*
Теория. Особенности ходьбы в городском пространстве.
Практика. Прорабатывание техники длительной ходьбы по ровному твёрдому грунту и слабопересечённой местности
Тема 2.2. Бег (*2 час теория, 6 часа практика)*
Теория. Кроссовый бег. Средства и методы подготовки.
Практика. Прорабатывание техники кроссового бега по ровному грунту и слабопересечённой местности, в горку, под гору.
Тема 2.3. Преодоление препятствий (*2 час теория, 6 часа практика)*
Теория. Правила преодоление препятствий: канав, луж, камней.
Практика. Прорабатывание техники преодоления горизонтального препятствия прыжком «согнув ноги» или «шагом» Прорабатывание техники преодоление вертикальных препятствий «шагом», «наступанием на препятствие».

Раздел III. Физическая подготовка.
Тема 3. 1. Общая физическая подготовка. (*2 часа теория, 10 часа практика)*
Теория. Виды общей физической подготовки, применяемые в спортивном ориентировании.
Практика. Разминка, заминка. Комплексы развивающих упражнений на основные группы мышц.
Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (*2 час теория, 10 часа практика)*
Теория. Основные физические качества необходимые в городском ориентировании (квартальное). Средства и методы их развития. Скоростная выносливость, силовая подготовка.
Практика: Выполнение комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств.
Тема 3. 3. Подвижные, спортивные игры. (*2 час теория, 10 часа практика)*
Теория. Правила подвижных, спортивных игр с бегом, прыжками, предметами.
Практика. Организация и проведение подвижных и спортивных игр с бегом, прыжками, мячом детьми совместно с педагогом («Морозы», «Перестрелка», мини-футбол, хоккей, пляжный волейбол).

Раздел IV. Технико-тактические приёмы городского фото–ориентирования.
Тема 4.1. Условные знаки. Легенды КП (*2 часа теория, 6 часа практика)*
Теория. Карта-схема городского пространства, условные знаки (искусственные сооружения, растительность, гидрография, камни), легенды контрольных пунктов.
Практика. Выполнение заданий по теме условные знаки, (топографические диктанты, рисовка условных знаков, символьные знаки контрольных пунктов).
Тема 4.2. Определение направления. Азимут. (*2 час теория, 6 часа практика)*
Теория. Правила определения направления по компасу. Понятие Азимут.
Практика. Ориентирование карты по линии магнитного меридиана с помощью компаса. Движение по маршруту в заданном направлении по грубому азимуту.
Тема 4.3. Измерение расстояния. Масштаб. (*2 час теория, 6часа практика)*
Теория. Правила измерения расстояний на местности шагами. Масштабы карт.
Практика. Определение длины отрезков и измерение расстояния шагом с учётом масштаба карты.
Тема 4.4. Городское ориентирование (квартальное). (*2 час теория, 18 часа практика)*
Теория. Особенности техники и тактических приёмов квартального фото-ориентирования по линейным и точечным ориентирам.
Практика. Основы техники квартального фото-ориентирования, в заданном направлении по линейным и точечным ориентирам.

Раздел V. Развитие личностных качеств.

Тема 5.1. Формирование нравственно-волевых черт характера. (*2 часа теория, 10 часа практика)*

Теория. Особенности проявления нравственно-волевых качеств, при прохождении маршрута на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств.

Практика. Развитие организованности, дисциплинированности, выдержки при выполнении заданий на тренировках, проявление настойчивости в достижении цели на соревнованиях.

Тема 5.2. Интеллектуальное развитие. (*2 часа теория, 10 часа практика)*

Теория. Виды интеллектуальных игр, направленные на развитие наблюдательности, восприятия, концентрации и переключение внимания, зрительной памяти, оперативного мышления.

Практика. Разгадывание головоломок, квестов, ребусов, кроссвордов и других развивающих игр.

Тема 5.3. Творчество. (*2 часа теория, 10 часа практика)*

Теория. Этапы подготовки фото–квеста.

Практика. Подготовка карты участка города. Создание таблицы с фото объектами, находящихся на карте. Составление вопросов к фото, вычерчивание карточки для ответов на вопросы квеста.

Раздел VI. Туристско-краеведческая деятельность

Тема 6.1. Прогулки, экскурсии. (*12 час теория, 21 часа практика)*

Теория. Организация, подготовка к фотосъёмке для творческих работ по фото-ориентированию в историческом центре СПб. Санитарно- гигиенические нормы личного снаряжения.

Практика: Подготовка личного снаряжения к прогулке с учётом времени года и санитарно-гигиенических норм к снаряжению, одежде и обуви. Проведение фотосъёмки объектов для создания творческих работ по тематическому ориентированию.

Тема 6.2. Контрольные задания (тесты) (*1 час теория, 4 часа практика)*

Теория. Правила выполнения контрольных тестов по ОФП и по теории ориентирования (условные знаки, легенды КП, стороны света, масштаб, выбор пути)

Практика. Выполнение тестовых заданий, анализ ошибок, работа над ошибками.

Тема 6.3. Участие в учебных соревнованиях по фото- ориентированию. (*2 час теория, 16часа практика)*

Теория. Правила соревнований по различным видам фото- ориентирования. Техника безопасности участников соревнований по фото - ориентированию.

Практика. Участие в районных и городских проектах, соревнованиях по фото-ориентированию.

Тема 6.4. Краеведческие маршруты (*3 часа теория, 9 часа практика)*

Теория. Организация, подготовка и выезды на учебные краеведческие маршруты по фото-ориентированию. Работа с информацией по темам: история СПб, художественная культура, окружающий мир, жизнь замечательных людей др.

Практика. Прохождение учебных краеведческих маршрутов с ориентированием в исторических районах нашего города.

Раздел VII. Итоги учебного года

Тема 7.1. Итоговое занятие. (*1 час теория, 1 часа практика)*

Теория. Рейтинг учащихся по результатам контрольных заданий по теории ориентирования и зачётным соревнованиям по ориентированию.

Практика. Индивидуальные рекомендации. Награждение, Подвижные, спортивные игры

Планируемые результаты третьего года обучения

Предметные

Учащиеся достигнут следующих **предметных** результатов:

- приобретут знания о строении и функциях опорно-двигательного аппарата
- приобретут знания о правильной осанке и причинах её нарушений, профилактике нарушений;
- приобретут знания о закаливании, ее значение в жизни человека;
- приобретут навыки ходьбы и бега по ровному твёрдому грунту, слабопересечённой местности;
- демонстрируют умение выполнять основные приёмы фото-ориентирования в городском пространстве;
- демонстрируют умение выполнять квест-игры с фото-ориентированием;
- умеют выполнять тестовые упражнения по ОФП и теории ориентирования;
- участвуют в районных и городских проектах по различным видам ориентирования.
- умеют правильно одеться и подготовить снаряжение с учётом погодных условий для тематических прогулок.

Личностные

Учащиеся достигнут следующих личностных результатов:

- демонстрируют наличие мотивации на здоровый образ жизни;
- выполняют нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- демонстрируют наличие мотивации на совместную творческую деятельность, самосовершенствование и продолжение обучения;
- стремятся к честному достижению цели;
- проявляют бережное отношение к окружающей природе в пространстве города;
- проявляют интерес к истории и культуре Санкт-Петербурга.

Метапредметные

Учащиеся достигнут следующих метапредметных результатов.

- совершенствуют навыки коммуникативной культуры в межличностных отношениях;
- выполняют задания, направленные на работу с информацией по истории района;
- умеют самостоятельно играть в коллективные спортивные игры, направленные на взаимопомощь и сотрудничество;
- развивают выносливость к физическим нагрузкам с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- разовьют умственную работоспособность при выполнении заданий по дистанционному фото–ориентированию.