

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Ярославского муниципального района

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета ДЮСШ
протокол № 1
от 15.01.2021 г.

Утверждаю
Директор ДЮСШ
Мельников О.В.
15.01.2021



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»**

(для спортивно-оздоровительного этапа)

Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся с 5 до 7 лет.

Тренер-преподаватель ДЮСШ ЯМР:
Веневцев Владислав Иванович

Ярославская область, Ярославский район
р.п Лесная Поляна
2021

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной и разработана на основе примерной программы «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей (под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова;- М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.);

В образовательной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала и обеспечивает рост показателей физической и технико-тактической подготовки;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного волейболиста использование в учебно-тренировочном процессе разнообразного набора средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа «Спортивное ориентирование» ориентирована на расширение теоретических знаний и практических навыков по ориентированию, раскрытию творческих способностей в туристической деятельности.

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием - увлекательная игра.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что обучающиеся глубже познакомятся с организацией туризма, детально изучают вопросы топографии, ориентирования, гигиены и медицинской помощи в походных условиях, совершенствуют физическую подготовку.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет для 1, 2 года обучения.

Организация учебного процесса

Срок реализации программы 2 года. Общее количество часов по программе – 36 часов в год. Начало обучения в каждом модуле 01 октября текущего года.

Режим и формы организации занятий: занятия проводятся в группах, наполняемость группы 12-20 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30-40 минут. Большая часть программы предполагает практические занятия на местности, походы, экскурсии.

Формы организации занятий: лекции, беседы, экскурсии, поход, мастер-класс, соревнования, игры.

Спортивно-оздоровительная группа формируется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих допуск врача (отсутствие ограничений здоровья для занятий данным видом спорта) и разрешение родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО. Тренера - преподаватели работающие по реализации данной программы имеют право проводить дополнительные часы обучения в рамках летней оздоровительной компании ЯМР, на базе школьных лагерей в соответствии с запросами обучающихся.

Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ:

Создание условий для совершенствования двигательной способности, мелкой моторики, координации движения, ориентации в пространстве и на местности у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экскурсий, прогулок;
- расширить спектр специальных знаний в области поисково-исследовательской деятельности.
- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- развивать лидерские качества обучающихся и умения строить отношения взаимопонимания и сотрудничества в группе.
- воспитывать самостоятельность, ответственность;

Ожидаемый результат

По окончании курса обучения обучающиеся будут:
ЗНАТЬ:

- Определение спортивного ориентирования как вида спорта.
 - Основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу.
 - Правила поведения в походе. Необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе).
 - Устройство компаса. Его назначение. Знание сторон горизонта. Аварийный азимут.
 - Правила личной гигиены. Экипировка ориентировщика.
 - Условные знаки спортивных карт, легенды КП.
 - Права и обязанности участников соревнований.
- УМЕТЬ:
- Выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию.
 - Различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт.
 - Определять расстояние по карте и на местности.
 - Выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров.

После прохождения второго модуля программы к уже имеющимся навыкам добавятся умение:

- Проходить дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки.
- Ориентироваться по карте в незнакомом месте.
- Проводить простейшую линейную топо съемку.
- Ориентирование на местности;

**2. Учебно-тематический план
1 год обучения**

| № | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|--------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 0 | Опрос, беседа, наблюдение, |
| 2. | Ориентирование на местности (помещение, здание, улица, посёлок) | 8 | 2 | 6 | Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие |
| 3. | Основы топографии и ориентирования. | 10 | 2 | 8 | Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие |
| 4. | Навыки юного туриста (ТБ в походе, туристический быт, контрольно туристический маршрут) | 8 | 2 | 6 | Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование |
| 5. | Походы, экскурсии, игры | 9 | 0 | 9 | |
| Итого: | | 36 | 7 | 29 | |

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

| № | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 0 | Опрос, беседа, наблюдение, |
| 2. | Ориентирование на местности (помещение, здание, улица, посёлок) | 8 | 2 | 6 | Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие |
| 3. | Основы топографии и ориентирования. | 12 | 2 | 10 | Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие |

| | | | | | |
|--------|---|----|---|----|---|
| 4. | Навыки юного туриста (ТБ в походе, туристический быт, контрольно туристический маршрут) | 6 | 1 | 5 | Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование |
| 5. | Походы, экскурсии, игры | 9 | 0 | 9 | |
| Итого: | | 36 | 6 | 30 | |

3. Содержание 1 год обучения.

Содержание учебного плана

Введение в туризм и спортивное ориентирование

Теория. Информация о работе кружка, техника безопасности. История развития туризма и спортивного ориентирования.

Ориентирование и топография

Теория. Соревнования по спортивному ориентированию, виды и правила. Компас. Строение компаса и работа с ним. План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки из группы «Растительность», «Гидрография», «Искусственные сооружения», «Скалы и камни», «Обозначения дистанции». Некоторые условные знаки из группы «Рельеф». Точечные, линейные и площадные ориентиры. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Бергштрих. Сечение. Стороны света. Понятие азимута. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных перегонах и точное ориентирование на коротких перегонах. Ориентирование с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа

Практика. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб. Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут. Анализ путей движения. Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Московский лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций. Установка лабиринта и индивидуальное прохождение дистанций. Внутренние соревнования по московскому лабиринту.

Походная подготовка. Туристский быт

Теория. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Костровое оборудование.

Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода. Меню в походе. Водно-солевой режим в походе. Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Походная, групповая и личная аптечки. Растения и грибы Ярославской области. Птицы, рыбы и животные Ярославской области. Краеведческая подготовка. Топонимика Ярославской области. Знаменитые земляки. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Туристские должности в походе, обязанности. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу.

Практика. Укладка рюкзака. Типы костров и их назначение. Учет расходов продуктов в пути. Составление меню на трехдневный поход. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Викторина по флоре и фауне Ярославской области. Краеведческая викторина. Разработка маршрута, плана-графика движения. Подбор и разработка картографического материала.

Составление плана подготовки похода. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации, записей, составление отчетов по должностям.

Практические занятия в игровой форме:

Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (детский сад, двор, пришкольная территория, парк).

Техника безопасности и действия в экстремальных ситуациях (двор, лес, замкнутое помещение).

Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).

Сюжетно ролевые квестовые игры: «Кладоискатели», «Спаси ёжика», «Где живет Баба Яга».

Итоговое мероприятие: Контрольно туристический маршрут (поход) с прохождением различных этапов, ориентирование, гать, бивуак, основы безопасности ит.д.

2 год обучения.

Введение в туризм и спортивное ориентирование

Теория : Информация о работе кружка, техника безопасности. История развития

туризма и спортивного ориентирования.

Ориентирование и топография

Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Понятие топографических знаков.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

Компас, работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения - нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Ориентирование по местным предметам

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Действия в случае потери ориентировки

Теория: Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

Практика: Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Походная подготовка. Туристский быт

Теория. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Костровое оборудование.

Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода. Меню в походе. Водно-солевой режим в походе. Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Растения и грибы Ярославской области. Птицы, рыбы и животные Ярославской области. Топонимика Ярославской области. Туристские должности в походе, обязанности. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу.

Практика. Укладка рюкзака. Типы костров и их назначение. Учет расходов продуктов в пути. Составление меню на трехдневный поход. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Викторина по флоре и фауне Ярославской области. Краеведческая викторина. Разработка маршрута, плана-графика движения. Подбор и разработка картографического материала.

Составление плана подготовки похода. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации, записей, составление отчетов по должностям.

Практические занятия в игровой форме:

Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (детский сад, двор, пришкольная территория, парк).

Техника безопасности и действия в экстремальных ситуациях (двор, лес, замкнутое помещение).

Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты, скалодром).

Сюжетно ролевые квестовые игры: «Кладоискатели», «Спаси ёжика», «Где живет Баба Яга».

Итоговое мероприятие: Контрольно туристический маршрут (поход) с прохождением различных этапов, ориентирование, гать, бивуак, основы безопасности ит.д.

4. Обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе.

Имеется необходимое туристическое снаряжение: компасы, палатки, рюкзаки, средства индивидуальной защиты, спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение

Для реализации поставленных задач программы эффективно используются такие методы обучения, как: наглядный, практический, поисковый, игровой, исследовательский.

В программе применяются педагогические технологии: коллективной творческой деятельности, разноуровневого обучения, индивидуального обучения.

Методические материалы:

методические разработки:

-сценарий творческого отчёта «Ходили мы походами»;

схемы по технике туризма и технике безопасности:

-организация прохождения технических этапов (навесная переправа, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами);

-путеводители:

карточки-задания:

-транспортировка пострадавшего на технических этапах;

-самостоятельное наблюдение в природе;

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: контроль и оценивание результатов усвоения программы осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися итогового зачёта, который раскрывает и показывает уровень овладения обучающимися теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками.

Формы представления результатов: участие в туристских соревнованиях, походах, экскурсиях.

6. Список информационных источников Литература для педагога:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм-М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
7. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004г.
8. Завгородудько В.Н «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001г
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях» Москва, Эскмо, 2003г.
- 10.Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
- 11.Ильин А.А. «Первые действия выживания в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
- 12.Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002г.
- 13.Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- 14.Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
- 15.Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997г.
- 16.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
- 17.Куликов В.М. Ротпггейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997г.
- 18.Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997г.
- 19.Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, Москва, Владос, 2003г.
- 20.Новиков В.В. «Узлы», Москва, Лабиринт пресс, 2003г.
- 21.Садков М, Никова В. «Отдых на природе», Санкт-Петербург, 200г.

22. Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу», Москва, ЦДЮТиЭ, 2001г.
23. Цвиллюк Г. «Школа безопасности», Москва, Эксмо, 1995г.

Литература для учащихся

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / ~А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Свырнова. — М., 2007.
2. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
3. Смирнов АТ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10 — 11 кл. общеобразоват. учреждений. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — б-е изд. — М. 2006.
4. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1994.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1997.
7. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
8. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.

Контрольные нормативы обучающихся

Средняя группа 5 лет

| Тест | Пол | Низкий | Средний | Высокий |
|--|----------|--------|--------------|-----------|
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5 | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| | девочки | > 65,5 | 65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 3, 8 | 3,9 – 5,7 | 5,8 и < |
| | девочки | > 2,9 | 3,3 – 4,4 | 4,5 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 2,3 | 2,4 – 4,2 | 4,3 и < |
| | девочки | > 2,4 | 2,5 – 3,5 | 3,6 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 9,2 | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| | девочки | > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| Бег на 90 м. | | > 30,6 | 30,5 – 25,0 | 24,9 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| | девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| | девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| | девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| | девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |

Старшая группа 6 лет

| Тест | Пол | Низкий | Средний | Высокий |
|--|----------|--------|--------------|-----------|
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0 | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| | девочки | > 65,5 | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 4,3 | 4,4 – 7,9 | 8,0 и < |
| | девочки | > 3,2 | 3,3 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 3,2 | 3,3 – 4,2 | 4,3 и < |
| | девочки | > 2,9 | 3,0 – 4,7 | 4,8 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | >8,4 | 8,3 – 6,9 | 6,8 и < |
| | девочки | > 8,9 | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| Бег на 120 м. | | >35,7 | 35,6 – 29,2 | 29,1 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| | девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| | девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| | девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| | девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

Подготовительная группа 7 лет

| Тест | Пол | Низкий | Средний | Высокий |
|------|-----|--------|---------|---------|
|------|-----|--------|---------|---------|

| | | | | |
|--|----------|--------|--------------|-----------|
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 93,5 | 93,6 – 122,0 | 122,1 и < |
| | девочки | > 77,5 | 98,5 – 78,0 | 99,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 5,9 | 6,0 – 10,0 | 10,1 и < |
| | девочки | > 3,9 | 4,0 – 6,8 | 6,9 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 4,1 | 4,2 – 6,8 | 6,9 и < |
| | девочки | > 2,9 | 3,0 – 5,6 | 5,7 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.) | | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 8,1 | 8,0 – 6,6 | 6,5 и < |
| | девочки | >8,4 | 8,3 – 7,1 | 7,0 и < |
| Бег на 150 м. | | > 41,2 | 41,1 – 33,6 | 33,5 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 8 | 9 - 15 | 16 и < |
| | девочки | > 7 | 8 – 14 | 15 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) | мальчики | > 5 | 5,1 – 8 | 8,1 и < |
| | девочки | > 8 | 8,1 – 12 | 12,1 и < |
| Челночный бег 3×10 | мальчики | > 11,4 | 11,3 – 10,0 | 9,9 и < |
| | девочки | > 11,6 | 11,5 – 10,2 | 10,1 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| | девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и < |

**Тематическое планирование для спортивно-оздоровительной группы
по спортивному ориентированию
дошкольники 1 год обучения**

| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата проведения |
|--|--|--------------|-------------------|
| а. Теоретическая подготовка | | 7 | |
| 1.1 | Вводное занятие. Информация о работе секции (чем будем заниматься), техника безопасности. | 1 | Октябрь апрель |
| 1.2 | План, схема, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. | 2 | ноябрь |
| 1.3 | Понятие о местных предметах и топографических знаках. | 1 | октябрь |
| 1.4 | Компас. Типы компасов. Устройство компаса. | 1 | январь |
| 1.5 | Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. | 1 | март |
| 1.6 | Ориентирование по солнцу, луне, деревьям. Различные ориентиры и указатели. | 1 | Октябрь- июнь |
| б. Ориентирование на местности практика | | 8 | |
| 2.1 | Предметное изучение маршрута: дом- детский сад, в гости к бабушке, в школу на экскурсию и т. д. | 2 | октябрь |
| 2.2 | Как найти дорогу (что делать если заблудился) | 1 | ноябрь |
| 2.3 | Ориентирование карты по компасу. Упражнения - нахождение ориентиров по заданному азимуту(солнцу, луне, другим ориентирам). | 2 | декабрь |
| 2.4 | Движение в заданном направлении, прохождение отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). | 2 | февраль |
| с. Основы топографии и ориентирования | | 8 | |
| 3.1 | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. | 2 | март |
| 3.2 | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. | 2 | апрель |
| 3.3 | Рисуем карты, обозначения. | 2 | Октябрь- июнь |
| 3.4 | Отметка на контрольном пункте. (КП, | 2 | май |

| | | | |
|--------------------------------|--|-------------|--------------------|
| | оборудование, правила) | | |
| d. Навыки юного туриста | | 6 | |
| 4.1 | Зарядка для туриста. Рюкзак туриста, что взять в поход. Международная сигнализация. | 2 | апрель |
| 4.2 | Спички детям не игрушка! Костёр, костровой. Походная каша. Что можно делать в походе. | 2 | май |
| 4.3 | Этапы «Переправа», «Лабиринт» «Бивуак» | 2 | май |
| e. Походы игры эстафеты | | 9 | |
| 9.1 | Эстафетные игры на знание обозначений | 1 | декабрь |
| 9.2 | Квест игра: «Где живёт Баба Яга» «Спасите ЁЖИКА» «Лисичкин хлеб» | 1 1 1 | по согласованию |
| 9.3 | Маршрутные игры: помещение, двор, парк, школа. | 2 | |
| 9.4 | Итоговый поход КТМ (Контрольно туристический маршрут (поход) с прохождением различных этапов, ориентирование, гать, бивуак, основы безопасности ит.д.) | 3 | июнь |
| Итого: | | 36 | |

**Тематическое планирование для спортивно-оздоровительной группы
по спортивному ориентированию
дошкольники 2 год обучения**

| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата проведения |
|--|--|--------------|-------------------|
| a. Теоретическая подготовка | | 6 | |
| 1.1 | Вводное занятие. Информация о работе секции (чем будем заниматься), техника безопасности. | 1 | Октябрь апрель |
| 1.2 | План, схема, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. | 1 | ноябрь |
| 1.3 | Понятие о местных предметах и топографических знаках. | 1 | октябрь |
| 1.4 | Компас. Типы компасов. Устройство компаса. | 1 | январь |
| 1.5 | Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. | 1 | март |
| b. Ориентирование на местности практика | | 8 | |
| 2.1 | Предметное изучение маршрута: дом- детский сад, в гости к бабушке, в школу на экскурсию и т. | 2 | октябрь |

| | | | |
|--|--|-------------|-----------------|
| | д. | | |
| 2.2 | Как найти дорогу (что делать если заблудился) | 1 | ноябрь |
| 2.3 | Ориентирование карты по компасу. Упражнения - нахождение ориентиров по заданному азимуту(солнцу, луне, другим ориентирам). | 2 | декабрь |
| 2.4 | Движение в заданном направлении, прохождение отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). | 2 | февраль |
| с. Основы топографии и ориентирования | | 10 | |
| 3.1 | Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. | 2 | март |
| 3.2 | Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. | 2 | апрель |
| 3.3 | Рисуем карты, обозначения. | 2 | Октябрь-июнь |
| 3.4 | Отметка на контрольном пункте. (КП, оборудование, правила) | 2 | май |
| д. Навыки юного туриста | | 5 | |
| 4.1 | Зарядка для туриста.Рюкзак туриста, что взять в поход. Международная сигнализация. | 2 | апрель |
| 4.2 | Спички детям не игрушка! Костёр, костровой. Походная каша. Что можно делать в походе. | 2 | май |
| 4.3 | Этапы «Переправа», «Лабиринт» «Бивуак» | 2 | май |
| е. Походы игры эстафеты | | 9 | |
| 9.1 | Эстафетные игры на знание обозначений | 1 | декабрь |
| 9.2 | Квест игра: «Последний герой» «По следам медведя» «Кладоискатели» | 1 1 1 | по согласованию |
| 9.3 | Маршрутные игры: помещение, двор, парк, школа. | 2 | |
| 9.4 | Итоговое соревнование по ориентированию. (Регистрация, карта, чип, старт, прохождение маршрутов) | 3 | июнь |
| Итого: | | 36 | |