

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023
И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование. Основная»

2 год обучения
Группа № 8
11 – 14 лет

Белявцева Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения.

Программа адаптирована для детей 5-7 классов. На втором году обучения учащиеся подробно погружаются в этот вид спорта, улучшают навыки ориентирования. Большое внимание уделяется поддержанию и развитию физической формы. На 2 год обучения принимаются дети, прошедшие программу 1-го года обучения «Спортивное ориентирование. Основная» или сдавшие контрольные нормативы в возрасте 11-14 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Обучить навыку ориентирования по карте среднего масштаба (в 1 см – от 75 до 100 м) по карте городского квартала, городского сквера, парка, лесной местности.
- Улучшить чтение на бегу условных знаков спортивной карты, понимание объектов на карте и на местности.
- Укрепить знания легенд контрольных пунктов.
- Продолжить изучение техники и тактики прохождения дистанции (соединённых в логичную схему определённого количества контрольных пунктов с определённым расстоянием в соответствии с возрастом учащегося)
- Подготовить к участию в соревнованиях в свой возрастной группе, научить анализировать результаты соревнований.
- Подготовить к успешной сдаче спортивных нормативов в соответствии своему возрасту.

Развивающие:

- Развить сенсорные способности: наблюдательность, внимание, воображение.
- Развить умственные способности: память, логичное мышление.
- Развить физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.
- Сформировать коммуникативные навыки, помогающие адаптироваться в детском коллективе и в общении с педагогом.
- Развивать умение использовать различные источники информации.

Воспитательные:

- Воспитать уважение к родному краю, заложить основы бережного отношения к природе;
- Сформировать коммуникативные навыки, помогающие адаптироваться в детском коллективе и общаться с педагогом.
- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Воспитать чувство личной ответственности, развить умение преодолевать трудности.

Планируемые результаты.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

Предметные результаты.

- уметь ориентироваться по карте среднего масштаба (в 1 см – от 75 до 100 м) по карте городского квартала, городского сквера, парка, лесной местности.
- уметь читать на бегу условные знаки спортивной карты, понимать, как выглядят объекты на карте и на местности
- знать легенды контрольных пунктов
- владеть техникой и тактикой прохождения дистанции
- участвовать в соревнованиях, анализировать результаты соревнований.
- сдадут спортивные нормативы в соответствии своему возрасту.

Метапредметные результаты.

- владеть начальными навыками эффективной работы в коллективе;

- владеть скоростными навыками, координацией, проявлять общую физическую выносливость;
- владеть навыками реалистичной оценки себя и окружающих
- работать с различными источниками информации.

Личностные результаты.

- проявлять уважение к родному краю;
- будут уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщаться к основам бережного отношения к природе;
- иметь представление о здоровом образе жизни;
- проявлять личную ответственность, уметь преодолевать трудности.

№	Темы занятий	Раздел УПП	Кол-во часов	Дата занятий	
				План	План
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Тб	1	1	02.09.2023	
	ОФП. Подвижные игры.	5	1		
2.	Спортивный инвентарь.	4	1	05.09.2023	
	Основы туристской подготовки.	7	1		
3.	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием.	4	1	07.09.2023	
	ОФП. Упражнения на ловкость и координацию.	5	1		
4.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования. Соотнесение карты и местности.	2	1	09.09.2023	
	ОФП. Подвижные игры.	5	1		
5.	Соотнесение карты и местности.	4	2	10.09.2023	
	СФП: упражнения для техники бега	5	1		
	Основы туристской подготовки.	7	1		
6.	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта.	3	1	12.09.2023	
	Начальная диагностика - сдача нормативов по ОФП	5	1		
7.	ОФП. Кросс.	5	1	14.09.2023	
	УЗ спортивных карт: цвета отдельных групп условных знаков. Чтение карты. Ориентирование карты по сторонам.	4	1		
8.	ОФП. Беговые упражнения.	5	1	16.09.2023	
	Упражнения с картой и компасом.	4	1		
9.	УЗ спортивных карт: знаки растительности.	4	1	19.09.2023	
	ОФП: упражнения на развитие силы.	5	1		
10.	Техника ориентирования по линейным ориентирам.	4	1	21.09.2023	
	СФП: упражнения для техники бега.	5	1		
11.	Дистанция по линейным ориентирам.	4	1	23.09.2023	
	ОФП, подвижные игры.	5	1		
12.	СФП: упражнения для техники бега.	5	1	24.09.2023	
	Дистанция в заданном направлении.	4	1		

	Основы туристской подготовки.	7	2		
13.	УЗ спортивных карт: искусственные сооружения.	4	1	26.09.2023	
	ОФП: Упражнения на ловкость и координацию.	5	1		
14.	Техника ориентирования по площадным ориентирам.	4	1	28.09.2023	
	ОФП: упражнения на развитие силы.	5	1		
15.	Контрольная дистанция.	6	1	30.09.2023	
	Основы туристской подготовки.	7	1		
16.	УЗ спортивных карт: скалы и камни.	4	1	03.10.2023	
	СФП: упражнения для техники бега.	5	1		
17.	Контрольные тесты	6	1	05.10.2023	
	ОФП: кросс, эстафеты.	5	1		
18.	Контрольная дистанция	6	1	07.10.2023	
	ОФП, упражнения на развитие ловкости, равновесия.	5	1		
19.	Контрольная дистанция.	6	1	08.10.2023	
	Тактика прохождения дистанции.	4	1		
	ОФП: упражнения для разминки.	5	1		
	Основы туристской подготовки.	7	1		
20.	Классификация дистанций по спортивному ориентированию.	4	1	10.10.2023	
	СФП, эстафеты.	5	1		
21.	Основы картографии.	4	1	12.10.2023	
	СФП: упражнения для техники бега.	5	1		
22.	ОФП, упражнения на развитие ловкости, равновесия.	5	1	14.10.2023	
	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	4	1		
23.	Основы картографии.	4	1	17.10.2023	
	ОФП: упражнение на развитие силы.	5	1		
24.	Техника ориентирования по точечным объектам.	4	1	19.10.2023	
	ОФП: кросс, подвижные игры.	5	1		
25.	Техника ориентирования по точечным объектам.	4	1	21.10.2023	
	ОФП: упражнение на развитие силы.	5	1		
26.	Дистанция в заданном направлении. Тактика прохождения.	4	2	22.10.2023	
	ОФП: кросс, подвижные игры.	5	1		
	Основы туристской подготовки.	7	1		
27.	Техника прохождения дистанции «Выбор».	4	1	24.10.2023	
28.	СФП: упражнения для техники бега.	5	1	26.10.2023	
	Тактика прохождения дистанции «Выбор».	4	1		
29.	Контрольная дистанция "Выбор"	6	1	28.10.2023	
	Анализ прохождения дистанции	4	1		
30.	Упражнения с картой и компасом	4	1	31.10.2023	
	ОФП, беговые эстафеты.	5	1		

31.	Техника прохождения дистанции по азимуту.	4	1	02.11.2023	
	ОФП: кросс, подвижные игры.	5	1		
32.	Тактика прохождения дистанции по азимуту.	4	1	07.11.2023	
	ОФП: кросс.	5	1		
33.	Упражнения с картой и компасом	4	1	09.11.2023	
	ОФП, упражнения на ловкость и координацию.	5	1		
34.	Дистанция "Азимуталка", анализ прохождения.	4	2	11.11.2023	
35.	ОФП, упражнения на ловкость.	5	1	12.11.2023	
	Контрольная дистанция.	6	1		
	Основы туристской подготовки.	7	2		
36.	Техника прохождения дистанции.	4	1	14.11.2023	
	ОФП, подвижные игры.	5	1		
37.	Упражнения с картой и компасом.	4	1	16.11.2023	
	ОФП, беговые эстафеты.	5	1		
38.	Чтение карты. Дистанция «Заданное направление».	4	2	18.11.2023	
39.	Контрольная дистанция	6	1	19.11.2023	
	ОФП, подвижные игры.	5	1	за 04.11.2023	
40.	Техника прохождения дистанции "Маркированная трасса"	4	1	21.11.2023	
	ОФП, кросс.	5	1		
41.	Тактика прохождения дистанции "Маркированная трасса"	4	1	23.11.2023	
	ОФП, упражнения на развитие выносливости				
42.	Дистанция "Маркированная трасса", анализ прохождения.	4	2	25.11.2023	
43.	Контрольная дистанция	6	1	26.11.2023	
	ОФП, подвижные игры.	5	1		
	Основы туристской подготовки.	7	2		
44.	Тактика прохождения дистанции «Нитка».	4	1	28.11.2023	
	ОФП, беговые эстафеты.	5	1		
45.	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта в зимний период.	3	1	30.11.2023	
	ОФП, кросс.	5	1		
46.	Техника прохождения дистанции «Нитка».	4	2	02.12.2023	
	ОФП, ОРУ, кросс.	5	1		
47.	Разбор дистанций по зимней карте	4	1	05.12.2023	
	ОФП, упражнения для развития выносливости.	5	1		
48.	Техника прохождения дистанции "Выбор"	4	1	07.12.2023	
	ОФП, ОРУ, кросс.	5	1		
49.	Дистанция "Выбор"	4	1	09.12.2023	
	ОФП, беговые упражнения.	5	1		

50.	Тактика прохождения дистанции	4	1	10.12.2023	
	ОФП, комплекс разминки	5	1		
	Контрольная дистанция	6	1		
	Основы туристской подготовки.	7	1		
51.	Разбор дистанций по зимней карте	4	1	12.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
52.	Поворот зимней карты по компасу.	4	1	14.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
53.	Упражнения с картой и компасом	4	2	16.12.2023	
54.	Соотнесения карты с местностью.	4	1	19.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
55.	Соотнесения карты с местностью.	4	1	21.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
56.	Дистанция в заданном направлении на лыжах.	4	2	23.12.2023	
57.	Дистанция на лыжах "Маркир"	4	2	24.12.2023	
	Подведение итогов	8	2		
58.	Контрольная тесты	6	1	26.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
59.	Техника прохождения дистанции по зимней карте.	4	1	28.12.2023	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
60.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	30.12.2023	
	Контрольный лыжный забег.	6	1		
61.	СФП: лыжная подготовка.	5	2	09.01.2024	
62.	Техника прохождения дистанции по зимней карте	4	1	11.01.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	4	1		
63.	Техника прохождения дистанции по зимней карте	4	1	13.01.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	4	1		
64.	Дистанция в заданном направлении на лыжах.	4	2	14.01.2024	
	Основы туристской подготовки.	7	2		
65.	Техника прохождения дистанции «Маркир» по зимней карте.	4	1	16.01.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
66.	Чтение зимней карты. Легенды контрольных пунктов.	4	1	18.01.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
67.	Контрольная дистанция	6	1	20.01.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
68.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	21.01.2024 за 06.01.2024	
	Дистанция по зимней карте.	4	1		
69.	СФП: лыжная подготовка, весёлые эстафеты	5	2	23.01.2024	
70.	СФП: лыжный кросс.	5	2	25.01.2024	

	Чтение зимней карты. Легенды контрольных пунктов.	4	1		
71.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	27.01.2024	
	Дистанция по зимней карте.	4	2		
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
72.	Основы туристской подготовки.	7	1	28.01.2024	
	Контрольные тесты	6	1		
73.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	30.01.2024	
	Правила соревнований по зимнему спортивному ориентированию.	4	1		
74.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	01.02.2024	
	Техника прохождения дистанции «Маркир» по зимней карте.	4	1		
75.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	03.02.2024	
76.	Техника и тактика прохождения дистанции по зимней карте.	4	2	06.02.2024	
77.	СФП: лыжная подготовка.	5	2	08.02.2024	
78.	Дистанция в заданном направлении	4	2	10.02.2024	
	Контрольная дистанция.	6	1		
	Анализ прохождения контрольной дистанции.	4	1		
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
79.	Основы туристской подготовки.	7	1	11.02.2024	
	Тактика участия в соревнованиях.	4	1		
80.	СФП: лыжная подготовка.	5	1	13.02.2024	
81.	СФП: лыжная подготовка.	5	2	15.02.2023	
82.	Дистанция "Маркир"	4	2	17.02.2024	
83.	СФП: лыжный кросс.	5	2	20.02.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
84.	Контрольные тестирование.	6	1	22.02.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	1		
85.	Контрольная дистанция	6	1	24.02.2024	
	СФП: лыжная подготовка.	5	2		
86.	Туристическая подготовка	7	2	25.02.2024	
87.	СФП: лыжные эстафеты	5	2	27.02.2024	
88.	Упражнения с картой и компасом	4	2	29.02.2024	
	Инструктаж по охране труда.	1	1		
89.	Дистанция по зимней карте	4	1	02.03.2024	
	Упражнения с картой и компасом.	4	1		
90.	ОФП, кросс, беговые упражнения	5	1	05.03.2024	
	Дистанция в заданном направлении.	4	1		
91.	ОФП, беговые упражнения	5	1	07.03.2024	
	Дистанция в заданном направлении. Анализ прохождения	4	2		
92.				09.03.2024	
	Дистанция "Выбор", анализ прохождения	4	2		
	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	5	1		
93.	Туристическая подготовка	7	1	10.03.2024	
94.	Упражнения с картой и компасом.	4	2	12.03.2024	

	СФП, упражнения для развития скоростных качеств	5	1		
95.	Упражнения с картой и компасом.	4	1	14.03.2024	
	ОФП, подвижные игры.	5	1		
96.	Туристическая подготовка.	7	1	16.03.2024	
97.	ОФП, кросс упражнения на развитие выносливости.	5	2	19.03.2024	
	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта.	3	1		
98.	ОФП, кросс, спортивные игры.	5	1	21.03.2024	
99.	Дистанция «Заданное направление».	4	2	23.03.2024	
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	1		
	Техника прохождения дистанции по азимуту.	4	2		
100.	Туристическая подготовка.	5	1	24.03.2024	
	Туристская подготовка.	7	1		
101.	ОФП, эстафеты, подвижные игры.	5	1	26.03.2024	
	Туристская подготовка.	7	1		
102.	ОФП, кросс.	5	1	28.03.2024	
	Контрольная дистанция	6	1		
103.	Туристская подготовка.	7	1	30.03.2024	
	Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.	7	1		
104.	ОФП, ОРУ	5	1	02.04.2024	
	Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.	7	1		
105.	ОФП, упражнения на развитие силы.	5	1	04.04.2024	
106.	Упражнения с картой и компасом. Дистанция «Выбор».	4	2	06.04.2024	
	Питание в нестационарном мероприятии.	7	1		
107.	ОФП, беговые упражнения.	5	1	09.04.2024	
	Основы картографии.	4	1		
108.	ОФП, кросс.	5	1	11.04.2024	
	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	4	1		
109.	ОФП, подвижные игры.	5	1	13.04.2024	
	Тактика прохождения дистанции. Дистанция в заданном направлении.	4	2		
	ОФП, беговые упражнения.	5	1		
110.	Основы туристской подготовки.	7	1	14.04.2024	
	Упражнения с картой и компасом.	4	1		
111.	ОФП, упражнения для развития скоростных качеств.	5	1	16.04.2024	
	Упражнения с картой и компасом.	4	1		
112.	ОФП, кросс, упражнения на ловкость и координацию.	5	1	18.04.2024	

113.	Дистанция «Нитка», тактика прохождения.	4	2	20.04.2024	
114.	Дистанция "Заданное направление". Анализ дистанции и личных результатов.	4	2	21.04.2024 за 30.04.2024	
	ОФП, спортивные игры.	5	1		
	Туристская подготовка.	7	1		
115.	Основы картографии.	4	1	23.04.2024	
	ОФП, упражнения для развития скоростных качеств.	5	1		
116.	Контрольные тесты.	6	1	25.04.2024	
	ОФП, упражнения для развития скоростных качеств.	5	1		
117.	Дистанция «Выбор», тактика прохождения.	4	2	27.04.2024	
118.	Контрольная дистанция, тактика прохождения.	6	2	28.04.2024	
	ОФП, комплекс упражнений для разминки.	5	1		
	Туристская подготовка.	7	1		
119.	Упражнения с картой и компасом.	4	1	02.05.2024	
	ОФП, упражнения для развития скоростных качеств.	5	1		
120.	Дистанция "Выбор", техника прохождения	4	1	04.05.2024	
	ОФП, кросс, упражнения на ловкость и координацию.	5	1		
121.	Краткие сведения о физиологии и гигиене спорта.	3	1	07.05.2024	
	ОФП, кросс, беговые упражнения.	5	1		
122.	ОФП, комплекс упражнений для разминки.	5	1	11.05.2024	
	Туристская подготовка.	7	1		
123.	Туристская подготовка.	7	2	12.05.2024	
	Контрольная дистанция, тактика прохождения.	6	2		
124.	Упражнения с картой и компасом.	4	1	14.05.2024	
	Туристская подготовка.	7	1		
125.	ОФП, кросс, упражнения на развитие выносливости.	5	1	16.05.2024	
	Туристская подготовка.	7	1		
126.	ОФП, упражнения для развития скоростных качеств.	5	1	18.05.2024	
	Туристская подготовка.	7	2		
127.	Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	4	1	21.05.2024	
	ОФП, беговые упражнения.	5	1		
128.	Дистанция «Заданное направление», тактика прохождения.	4	2	23.05.2024	
129.	Контрольная дистанция, тактика прохождения.	6	2	25.05.2024	
130.	Итоговое занятие.	8	2	26.05.2024	
	Итого		296		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Видеофильм. Инструктаж по технике безопасности.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

Формы и методы: Беседа.

2. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Теория: Обзор мировых Чемпионатов и Кубков по спортивному ориентированию. Результаты и интересные трансляции

3. Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.

- *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

- *Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.* Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа.

- *Врачебный контроль, самоконтроль.* Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием

Формы и методы: Беседа.

4. Техника и тактика спортивного ориентирования.

- *Спортивный инвентарь.* Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Экипировка ориентировщика в межсезонье. Экипировка ориентировщика-лыжника: лыжи, палки, чехол для лыж, столик для зимнего ориентирования, одежда, обувь, специальные средства подготовки лыж, специальные средства защиты от переохлаждений и обморожений.
- *Легенды контрольных пунктов.* Общая информация на легендах (возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков). Порядковый номер КП. Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП среди ему подобных. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая важное значение для спортсмена.
- *Условные знаки спортивных карт.* Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внесмасштабные). Условные обозначения ориентиров. Пройодимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

- **Чтение карты.** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты.
- **Порядок работы на контрольном пункте.** Контрольный пункт – оборудование, система отметки. Взятие КП. Приход, уход на КП.
- **Компас и его использование.** Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу.
- **Тактическая подготовка.** Понятие о тактике поведения на соревнованиях и тренировочных занятиях. Особенности соревнования по ориентированию на лыжах. Ведение дневника ориентировщика. Упражнения на развитие зрительной памяти. Упражнения на концентрацию внимания.
- **Основы картографии.** Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние. Составление картосхемы простой местности (территория вокруг школы). Карты топографические условные знаки. Масштабы топографических карт. Из истории картографии.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

- **Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты ходьбы и бега. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.
- **Упражнения для развития скоростных качеств.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с огибанием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.
- **Упражнение на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами,
- **Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения.** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки на гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.
- **Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь».
- **Лыжная подготовка.** Имитация лыжного хода с палками. Техника лыжного хода. Формирование чувства равновесия, лыжная стойка – высокая, средняя, низкая. Преодоление

препятствий и подъёмов методом «переступа», «елочкой», коньковым шагом. Техника на спуске, торможение плугом, поворотом, падением. Безопасное поведение на лыжной трассе. При отсутствии снежного покрова лыжная подготовка заменяется беговой подготовкой. Формы и методы: практические занятия.

6. Контрольные упражнения и соревнования. Контрольные упражнения – «Выбери верное направление», «Радиалка», «Ниточка», «Ромашка», «Петли». Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, соревнования по выбору, парковое ориентирование, фото-ориентирование, соревнования по ориентированию в закрытом помещении.

7. Основы туристской подготовки. Основные навыки установки бивака. Туристское снаряжение.

Практика. Поход выходного дня.

- Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга. Введение.
- Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.
- Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.
- Питание в нестационарном мероприятии.
- Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.
- Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.
- Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.
- Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.
- Экипировка и снаряжение участника полевого лагеря (нестационарного мероприятия)

9. Подведение итогов.

Подведение итогов в декабре и в мае. Выдача спортивных значков. Показ презентаций. Конкурс на лучшее видео учащихся.