

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

**«СОГЛАСОВАНО»**

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

приказ № 443

от «30» августа 2019 г.



А.Т.Моржинский

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное ориентирование для дошкольников»**

Автор (составитель): **Баркалова Александра Петровна**, тренер -  
преподаватель

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-8 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Всеволожск

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности **ознакомительного** уровня «Спортивное ориентирование для дошкольников» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федерального закона «Об охране окружающей среды» № 7-ФЗ от 10.01.02;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### Актуальность программы

Спортивное ориентирование – интересный прикладной вид спорта, в котором участники активно передвигаясь при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами. Этот вид спорта воспринимается детьми в возрасте 6-8 лет как интересная игра, позволяющая разнообразить общую физическую подготовку и укрепляющая здоровье.

Умение ориентироваться – это полезный навык, который пригодится в будущей жизни. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок, быстрая реакция.

### **.Отличительные особенности.**

Данная программа направлена на развитие общей физической подготовки с элементами спортивного ориентирования и нацелена на укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни. В программе «Спортивное ориентирование для дошкольников» учтены методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» и многолетний личный опыт педагогической работы в СДЮСШОР, а также требования и условия работы в МБОУДО ДДЮТ.

В программе особое внимание уделяется безопасности тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста и поэтому все практические занятия в виде тренировочных и соревновательных дистанций проходят в замкнутом (ограниченном) пространстве в виде огороженного «Лабиринта», на огороженной территории садика или огороженной лентой территории ближайшего двора. А также, в течение учебного года запланировано 2-3 соревнования, где дети вместе с родителями (или тренером) могут участвовать в группе ДТР (дети-тренер-родители) в режиме реального соревнования и после смогут увидеть себя в Протоколе результатов соревнования.

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием и здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение двигательным навыкам;
- обучение основам техники ориентирования на местности.

##### **Воспитательные:**

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортивному ориентированию;
- формирование нравственно-волевых качеств.

##### **Развивающие:**

- выявление задатков и способностей к занятиям спортивным ориентированием и спортивной деятельностью;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие умственной работоспособности.

#### **Сроки реализации - 1 год.**

**Возраст учащихся,** на который рассчитана образовательная программа 6-8 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 6 лет. Группы формируются в начале учебного года. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Наполняемость группы - 15 человек.**

**Режим занятий.** Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику. Количество часов в неделю - 2, количество занятий в неделю - 2. Продолжительность занятий - 1 час в день.

Продолжительность академического часа – 30 минут. Общее количество часов за год - 72.

Занятия проводятся в спортивном зале (комплексное занятие) и на улице (практическое занятия). Кроме того, программой предусмотрено участие в спортивных соревнованиях.

**Форма обучения** - очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся** групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом.

**Формы занятий**

Комплексные занятия (теория и практика) и практические занятия.

**Условия реализации программы.**

Комплексные занятия проходят в спортивном зале с наличием в нём гимнастических матов, гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, различными мячами и скакалками, а также наличия определенной материально-технической базы (см. Приложение). Практические занятия на улице проходят при наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

### **Планируемые результаты**

#### Должны знать:

- основы безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- об основных гигиенических требованиях на занятиях. Что такое закаливание?
- о значении бега, прыжков, лазания в подготовке ориентировщиков;
- основные волевые качества спортсмена – ориентировщика;
- основные нравственно-этические нормы поведения на занятиях спортивным ориентированием;
- стороны света;
- основные топографические знаки спортивной карты;
- Что такое компас?
- Как ориентировать карту по компасу и по большим объектам?
- правила выполнения контрольных тестов по ОФП.
- основные правила соревнований по спортивному ориентированию в з/н, выбор, «лабиринт».

#### Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений на гимнастических снарядах;
- соблюдать правила гигиены на занятиях;
- выполнять различные движения в беге, прыжках, лазанье;
- перепрыгивать лужи, канавы до 0,8м ширины, преодоление препятствий до 0,5 м высоты;

- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;
- воспитывать в себе волевые качества;
- выполнение нравственно-этических норм поведения в спортивной и повседневной деятельности;
- развивать свои познавательные способности;
- ориентироваться по линейным объектам;
- определять направления движения на КП;
- владеть навыками чтения простой карты (двора, «лабиринта»);
- уметь ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах, спускаться с простого, пологого склона;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию в замкнутом пространстве.

### **Система оценки результатов освоения программы.**

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя текущий контроль и проводится в следующих формах:

- регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях;
- практические контрольные задания по ориентированию;
- участие в соревнованиях (результативность отслеживается на основании протоколов соревнований).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, спортивной этики.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года в форме:

- сдачи нормативов по ОФП в декабре (см. Приложение);
- зачёта по лыжной подготовке - кросс на лыжах 400м.

Итоговая аттестация проводится в мае:

- сдача контрольно-переводных нормативов (см. Приложение).

### ***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Вид спорта - спортивное ориентирование. Правильные	1	1	-	

	действия в лесу.				
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение.	1	1	-	
3.	Охрана природы	1		1	
4.	Правильное питание, режим, гигиена.	1	1	-	Опрос
5.	Топография, условные знаки. Стороны света.	6	3	3	Контрольное задание
6.	Техника спортивного ориентирования	9	1	8	Соревнование
7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	1	1	Соревнование
8.	Основные правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-	
9.	Основы туристской подготовки	2	1	1	
10.	Лыжная подготовка	8	-	8	зачёт
11.	ОФП	34	-	34	Сдача нормативов
12.	Участие в соревнованиях согласно календарю, контрольно-переводные соревнования, сдача контрольных нормативов по ОФП	6	-	6	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка(10ч)

### **1.1. Введение.**

Вводное занятие. Что такое спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования. Что нужно делать, чтобы не заблудиться в лесу. Как правильно себя вести, если ты уже заблудился.

Занятие проходит в форме беседы и игры.

**1.2. Правила поведения и техника безопасности** на тренировочных занятиях. Правильная и удобная одежда при занятиях спортом.

Краткий инструктаж в начале каждого тренировочного занятия.

**1.3. Гигиена, режим, питание, закаливание.** Что такое режим и для чего он нужен. Как правильно питаться (полезные и вредные продукты). Для чего нужно закаливание.

Занятие проходит в форме беседы и игры.

### **1.5. Топографическая подготовка.**

Стороны света. Основные условные знаки. Топографическая карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Спортивная карта. Цвета карты. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу или по большому объекту, используя наглядные игровые пособия по спортивному ориентированию.

### **1.6. Техника спортивного ориентирования.**

Ориентирование карты. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка.

### **1.7. Тактическая подготовка.**

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Анализ дистанции и соревнований.

**1.8. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, выбор, лабиринт).

### **1.9. Основы туристской подготовки.**

Личное туристское снаряжение. Как собирать рюкзак. Занятие проходит в форме беседы и игры.

## **2. Практическая подготовка (62ч)**

### **2.3. Охрана природы.**

Практическая часть - это уборка территории от бытового мусора на одном из тренировочных полигонов на местности.

### **2.5. Топографическая подготовка.**

Различные задания на «стороны света», условные знаки, цвета карты. Топографический диктант. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

### **2.6. Техника спортивного ориентирования.**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение

объектов с линейных ориентиров. Чтение карты «лабиринта». Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

### **2.7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.**

Выбор пути движения между КП.

### **2.9. Основы туристской подготовки.**

Сбор личных вещей и снаряжения в рюкзак. Постановка палатки.

### **2.10. Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах, спускаться с простого, пологого склона. Подвижные игры на лыжах (см. Приложение)

### **2.11. Общая физическая подготовка.**

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

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения.

Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. Также может использоваться поточный и круговой метод тренировки. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Общеразвивающие упражнения на **гибкость** основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах. Они могут выполняться в движении при ходьбе, на месте, у гимнастической стенки, на гимнастических матах, на гимнастической скамейке (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **координацию движений и равновесие** могут выполняться на месте (различные круговые движения руками и ногами) и в движении по гимнастической скамейке (ходьба в различных положениях на носках, на пятках, в приседе с поворотами вокруг себя), лазанье по гимнастической стенке и преодоление различных препятствий, подвижные и спортивные игры. Специально-беговые и прыжковые упражнения (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **силу** развивают собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Используются упражнения:

- с собственным весом на гимнастических матах, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке и т.д.;
- статические упражнения (Пример: удержание положения упор лёжа на

предплечьях);

- с отягощением (используются набивные мячи, гантели и т.д. с весом 0,5-1кг).

( см. Приложение).

- Прыжки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, прыжки через скакалку.

Примерами общеразвивающих упражнений на развитие **скорости** являются - челночный бег на отрезке 8-10м; прыжок в длину с места; ускорения на 20-30 метров (см. Приложение).

Общеразвивающие упражнения на **выносливость** :

- равномерный спокойный бег по стадиону или дорогам слабопересечённой местности (0,3-0,5км);

- ходьба на лыжах скользящим шагом (0,4-1км);

- подвижные и спортивные игры;

## **2.12. Контрольные упражнения и соревнования (бч)**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в течение учебного года (см. Приложение). Сдача зачёта по лыжной подготовке, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП (см. Приложение).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1.	Теория	Учебное занятие	словесные (рассказ, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация картинок, иллюстрации журналов, фотографий).	<p>1. Сетевые ресурсы:  <a href="http://azimut-o.ru/">http://azimut-o.ru/</a> журнал «Азимут»  <a href="http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya">http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya</a> –                      Федерация спортивного ориентирования России  <a href="http://www.o-site.spb.ru">www.o-site.spb.ru</a>  <a href="http://www.o-sport.ru">www.o-sport.ru</a>  <a href="http://www.andybary.com">www.andybary.com</a>  <a href="http://www.SFRsystem.com">www.SFRsystem.com</a>, - для просмотра фото-материалов, статей и видео-роликов;</p> <p>2. Наглядные пособия по условным знакам, карты, схемы для их составления используется картографическая программа OCAD9.</p> <p>4. Методические пособия: Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» -Спб,2006;</p>
2.	Практика	Учебное занятие, игры, соревнования.	словесные(объяснение), наглядные(показ упражнения),практические (отработка упражнений)	<p>1. Спортивное снаряжение, спортивное оборудование. Для планирования тренировки можно использовать Методическое пособие: Фершалова А.В. «Применение современных методов тренировок к учебно-тренировочному процессу в спортивном ориентировании. СПб., 2011.</p> <p>2. Для топографической и технической подготовки применяются технические задания, можно использовать методические пособия: Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» -Спб,2006; Федоров Л.А. Проведение</p>

				<p>соревнований по миниориентированию «Спортивный лабиринт».Методическое пособие. Спб.,2013;</p> <p>3.Настольные игры для ориентирования: О-Лото;О-мемори3;О-домино2;О-Дуболь-Изготовитель ООО «О-Игры»г.М (<a href="http://www.orient-games.ru">www.orient-games.ru</a>); Игра- Suunnistuspeli (Финляндия 2014 koopiste\Kimmo Viertola(<a href="http://www.koopiste.com">www.koopiste.com</a>))</p> <p>3. Методическое пособие: Сугак Я. А. Применение компьютерных технологий для создания картографического материала для занятий по спортивному ориентированию. СПб, 2013-для планировки дистанции и специфических карт по отработке технических навыков ориентирования.</p>
3.	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов	Зачёт, соревнование	Практические (отработка упражнений)	Нормативные требования по ОФП;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Литература для педагога:

1. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа, Пензулаева Л.И., Москва, «Мозаика-Синтез» 2014.
2. «Развитие игры детей 5—7 лет». Трифонова Е.В., Волкова Е.М., Иванкова Р.А., Качанова И.А. — М., 2014.
3. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Младший дошкольный возраст / Сост.: Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.. — М., 2008.
4. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Старший дошкольный возраст / Сост.: Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.. — М., 2008.
5. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Фирилёва Ж.Е., Кислого А.Н., Загрядская О.В. – М., 2012.
6. Занимательная физкультура для дошкольников. Утробина К.К. – М., 2003.
7. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Бочарова Н.И. –
8. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Желобкович Е.Ф. – М., 2013.
9. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
10. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
13. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1990.
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
17. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям».- СПб. 2002.
18. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
19. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. -

- М.:Физкультура и спорт, 1989.
20. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: Ц ДЮТур, 1996.
21. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

**Литература для родителей и обучающихся:**

1. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОП «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Приложение 1

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса. Обеспечение  
спортивной экипировкой**

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15см х 15см)	штук	20
2	Компас жидкостной на плате	штук	5
3	Карты тренировочные	комплектов на тренировку	1
4	Электронные чипы	штук	15
6	Лыжный комплект ( лыжи, палки. Крепления и ботинки)	комплектов на чел	1
7	Секундомер электронный	штук	1
9.	Комплект компостеров для отметки	шт	15
12.	Ноутбук с картографической программой OCAD9	шт	1
13.	Цветной принтер	шт	1
14.	Фотокамера	шт	1
15.	Медицинская аптечка	набор	1
16.	Тент навесной	Шт.	1
17	Мяч баскетбольный	шт	2
18	Мяч футбольный	шт	1
19	Скакалка	шт.	15
20	Мяч набивной 1кг	шт	8

**Оценочные материалы:**

**Промежуточная аттестация:**

Ведомость сдачи зачёта по лыжной подготовке учащимися группы НП спортивного отдела ДДЮТ Всеволожского района по виду спорта- спортивное ориентирование.

№ п/п	ФИ	Лыжный кросс 400м
-------	----	-------------------

1.

2.

3.

4

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

---

тренер- преподаватель \_\_\_\_\_

Ведомость сдачи контрольных нормативов по ОФП обучающимися группы  
НП.

Дата проведения:

Место проведения:

№п/п	Ф.И.	Год Рожд.	Бросок мяча(вес 1 кг)из- за головы.	Прыжок в высоту с разбега	Челн очны й бег(3 X5м)	Прыжок в длину с места	Подъём туловища лёжа на спине За 30 сек.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_

**1.1.Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Скоростные Качества	Бег на 30 м	8,2-7.4(сек)	8.5-7.5(сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с Места	87-123(см)	78-123(см)
Силовые качества	Бросок набивного мяча из-за головы(1кг)	250-360(см)	180-255(см)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (за 30сек)	8	6
Общая выносливость	Кросс по стадиону 400м	Без учёта времени	Без учёта времени
Техническое Мастерство	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в течение учебного года	2 старта	2 старта

**Планируемое участие в соревнованиях в течение учебного года.**

Соревнования	Планируемые сроки
Кузьмоловская тропа;	Декабрь-март
«Российский Азимут»;	май
Соревнования, посвящённые	
«Всемирному дню	
ориентирования»(Первенство	май
КСОШ1);	
Лыжная гонка:	март
«Кузьмоловская лыжня»	
( промежуточная аттестация по	
лыжной подготовке);	
Сдача контрольных нормативов по	декабрь
ОФП (промежуточная аттестация);	
Сдача контрольно-переводных	
нормативов по ОФП	май

## Методические материалы:

### 1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Подготовка юных ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта такими, как – бег, ходьба, лыжи, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

#### 1. *Упражнения на развитие гибкости:*

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

##### 1) Упражнения в движении:

- Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- ходьба в полуприседе, приседе;
- ходьба с круговыми движениями руками;
- ходьба с поворотом туловища;
- ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. ( И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки в стороны; И.П. –руки за спиной в замке);
- ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;
- ходьба выпадами с поворотом туловища.

##### 2) Упражнения на месте:

- повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;
- наклоны в сторону с различными положениями рук;
- повороты туловища из И.П. наклон вперёд, руки в стороны;
- круговые движения, наклоны и повороты головой;
- наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);
- наклоны назад прогнувшись;
- круговые движения туловищем и ногами (коленими, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);
- выпады вперёд и сторону с удержанием положения;
- перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторону на другую ногу.

### 3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

- из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;
- вис на ГС;
- из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;
- пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;
- И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;
- из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС ( в И.П. можно менять положение колена - вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги - на полной стопе или стоя на носке);
- статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;
- из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;
- стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;
- из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;
- из того же И.П. удерживать наклон;
- наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;
- махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;
- махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

### 4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

- И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;
- И.П. тоже поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;
- И.П. сед на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;
- И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;
- И.П. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удерживать положение 10сек.;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток – правая рука сверху, левая внизу, затем удерживать положение по 8сек и сменить положение рук;
- тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, лечь на спину зафиксировать положение 10 сек.;
- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед

правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

- тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

- повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сед правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

- тоже упражнение, поменяв ноги;

- наклоны вперёд из различных И.П. (сед ноги прямые, сед ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед ноги прямые в стороны);

- из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост» и зафиксировать его 2-3сек;

- из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться, посмотреть назад.

## ***2. Упражнения на развитие координации движений и равновесие:***

### **1) Упражнения на месте:**

- круговые движения руками в разные стороны;

- круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

- удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижаты груди; колени отведены в сторону; пятка прижата к ягодицам);

- махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

- тоже стоя на возвышении.

### **2) Упражнения на ГМ:**

- перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейный отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

- встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;

- кувырки вперёд по матовой дорожке;

- тоже с последующим пробеганием по прямой;

- повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;

- тоже с последующим пробеганием по прямой;

- продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

- продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

### **3) Упражнения на гимнастической скамейке( ГСК) в движении:**

- пробегание по узкой и широкой ГСК;

- ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

- ходьба с поворотом на 360;

- бег на четвереньках;

- ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

- тоже спиной вперёд.

### **4) Упражнения на ГС в движении:**

- ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

- лазанье вверх-вниз по всей длине ГС;

- лазанье вверх- вниз с перелезанием через турник;

5) Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

- бег змейкой вокруг препятствий ( деревья, ГСК, ГМ, стойки);
- на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;
- бег с поподаем мячом в цель.

6) подвижные и спортивные игры ( футбол, баскетбол)

### ***3. Упражнения на развитие силы:***

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

1) Упражнение с собственным весом:

- отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;
  - отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;
  - из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;
  - из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в одну и другую сторону;
  - из И.П. лёжа на спине правая ногу вверх левая вниз, смена положения ног не касаясь пола;
  - из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;
  - подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях (ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);
  - тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;
  - лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;
  - тоже упражнение на ГСК в парах;
  - из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднятие рук и ног, прогибая спину;
  - приседание на всей стопе;
  - выпрыгивание на месте из низкого приседа;
  - ходьба в низком приседе;
  - из И.П. о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочередно меняя ноги;
  - тоже в сторону;
  - упор лёжа -упор присев;
  - 5-ти кратный прыжок;
- упражнения на ГС:
- подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;
  - стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к

ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

- из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

2) Статические упражнения:

- удержание положения упор лёжа на предплечьях;

-из И.П. сед ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять ноги от пола на 45 градусов и удержать положение тела;

- держать положение полуприседа ноги на ширине плеч на полной стопе;

- из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд одновременно поднять прямые руки и ноги верхи удержать данное положение.

3) Упражнения с небольшим весом:

- одновременное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с гантелями 0.5-1кг;

- сгибание и разгибание рук из И.П. наклон вперёд, спина прогнута, гантели внизу;

- из И.П. стоя ноги врозь набивной мяч(1 кг) на груди – сед на ГСК и подъём в И.П.;

- подъём на носки из И.П. стоя на краю ГМ, гантели(0.5-1кг) на груди;

- метание набивного мяча одной рукой (до 1кг);

- метание набивного мяча двумя руками (из –за головы; от груди; тоже в прыжке; из-под ног).

4) Упражнения на развитие скорости:

- челночный бег на отрезке 8-10м;

- прыжок в длину с места;

- ускорения на 20-30 м;

- эстафеты;

- быстрое приседание на 10сек;

- подвижные игры («вышибало», различные «догонялки»).

5. Упражнения на развитие выносливости:

- равномерный спокойный бег по стадиону(или залу) и по дорогам слабопересечённой местности (0.3-1км);

- ходьба на лыжах скользящим шагом ;

- подвижные и спортивные игры.

***Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:***

Специально-беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестом голени;

- бег с выносом прямых ног вперёд;

- семенящий бег;

- прыжки на одной ноге;

- прыжки на двух ногах;

- прыжки с ноги на ногу в длину и высоту;

- прыжки через скамейку;

- прыжки в длину с разбега;

- запрыгивание на ГСК и обратно на двух ногах и попеременно;
- прыжки в низком приседе по матовой дорожке или мягкому грунту;
- прыжки по лестнице;
- прыжки через скакалку.

### **Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста**

#### **«КОНЬКОБЕЖЕЦ НА ЛЫЖНЕ»**

Описание. Сначала дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

#### **«КТО БЫСТРЕЕ?»**

Описание. Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

#### **«СЛАЛОМ»**

Описание. На ровном месте на лыжне расставляются 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

#### **«ЛЕСНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

Описание. Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.

#### **«ДОГОНЯЛКИ»**

Описание. На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.

#### **«ВОСЬМЕРКА»**

Описание. Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выпisać на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5-3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

#### **«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА»**

Описание. На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две

команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого, стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее пробежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

#### **«ПОПРОБУЙ, ДОГОНИ!»**

Описание. В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее - 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

#### **«СЛЕДОПЫТЫ»**

Описание. Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300—500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной - иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.).

#### **«КОРИДОР»**

Описание. Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутья или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперед.

### **Упражнения и игры с лыжами на горках**

#### **«ПОДНИМИ ПРЕДМЕТ»**

Описание. Спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

#### **«НА ОДНОЙ ЛЫЖНЕ»**

Описание. Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперед и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.



В данном документе пронумеровано, прошнуровано

искреплено печатью

Директор ДЮБД (Юридический отдел) *В.А. Баранова* ) лист *2/2*

В.А. Баранова *30.08.2019*

