

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

# **ЗЕЛЁНЫЙ СТАДИОН**

Учебная программа факультативных занятий  
для учащихся 5–11 классов учреждений общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения

Авторы:

**Гришанова Наталья Владимировна,**  
преподаватель кафедры физической  
культуры, спорта и туризма ПГУ

**Григоревич Иван Владимирович,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания  
и спорта БГПУ им. М. Танка

**Ародь Эдвард Станиславович,**  
старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта  
ГрГУ им. Я. Купалы

**Минск 2015**

**Авторы:** *Н. В. Гришанова, И. В. Григоревич, Э. С. Ародь.*

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» *С. К. Городилин;*

заслуженный тренер Республики Беларусь по спортивному ориентированию, старший преподаватель кафедры спорта Белорусского национального технического университета *В. И. Чернушин;*

методическое объединение учителей физической культуры и здоровья Государственного учреждения образования «Средняя школа № 51 г. Минска» (учитель высшей категории *В. Е. Долгий*).

Заключение регионального института образования подготовлено заместителем начальника отдела естественно-математических и технических дисциплин Государственного учреждения образования «Минский городской институт развития образования» *Т. М. Ковалевой.*

Внеплановая (принято к рассмотрению в соответствии с письмом Государственного учреждения образования «Минский городской институт развития образования» № 1-21/182 от 19.02.2015). Язык издания – русский.

**Редактор:** *Вахмянина М. В.*, редактор I категории редакционно-издательского отдела Издательского центра Учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Примерное распределение учебного материала факультатива «Зелёный стадион» для 5–11 классов.....	6
Учебно-тематический план для 5 классов.....	10
Содержание программного материала.....	10
Учебно-тематический план для 6 классов.....	15
Содержание программного материала.....	15
Учебно-тематический план для 7 классов.....	19
Содержание программного материала.....	19
Учебно-тематический план для 8 классов.....	22
Содержание программного материала.....	22
Учебно-тематический план для 9 классов.....	25
Содержание программного материала.....	25
Учебно-тематический план для 10 классов.....	28
Содержание программного материала.....	28
Учебно-тематический план для 11 классов.....	32
Содержание программного материала.....	32
Рекомендуемая литература.....	36

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление учащихся к физическому и духовному совершенству.

Виды спортивного ориентирования (бегом, на лыжах и велосипедах) доступны учащимся с разным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья.

Занятия ориентированием, помимо развития навыков ориентирования на местности, содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию личностных качеств, помогают познавать и понимать природу. В то же время постоянная аналитико-мыслительная деятельность, концентрация и распределение внимания положительно влияют на развитие интеллектуальных и психических качеств занимающихся.

На занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые учащимся качества, как самостоятельность, целеустремленность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, организовать свой быт в полевых условиях.

Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры и здоровья.

Спортивное ориентирование содействует закаливанию организма, повышает работоспособность, является интересным видом проведения свободного времени, а также повышает успеваемость в учебе, дисциплинирует, что очень важно в воспитании учащихся учреждений общего среднего образования.

**Целью программы** является: повышение двигательной активности учащихся 5–11 классов, привлечение к систематическим занятиям спортивным ориентированием, подготовка учащихся к соревнованиям по спортивному ориентированию различного уровня.

**Основными задачами** являются:

- приобретение учащимися знаний, умений, навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по спортивному ориентированию;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний по основам туризма и личной гигиены, которые необходимы для организации быта при проживании в полевых условиях в период участия в соревнованиях;
- воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств, дисциплинированности и культуры поведения;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение жизненного тонуса учащихся;
- подготовка учащихся к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня;

- выявление перспективных учащихся для учебно-тренировочных групп по спортивному ориентированию специализированных учебно-спортивных учреждений.

Факультативные занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в соответствии с расписанием учебных занятий; с соблюдением организационных и санитарно-гигиенических требований; с соблюдением мер и правил безопасности проведения занятий физической культурой.

Программа может быть реализована в рамках обязательного для каждого учащегося учебного занятия «Час здоровья и спорта», в рамках шестого школьного дня, согласно инструктивно-методическим письмам Министерства образования по организации шестого школьного дня и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Факультативные занятия проводятся в объеме 35 часов в течение учебного года. Исходя из уровня подготовленности и заинтересованности учащихся, можно проводить двухразовые занятия в неделю, соответственно увеличив количество часов в разделах программы до 70 часов в год. Продолжительность каждого занятия соответствует 45 минутам.

К практическим занятиям и участию в соревнованиях по ориентированию бегом, на лыжах и велосипедах допускаются учащиеся прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача. К занятиям и соревнованиям ориентирования по тропам (Trail-O) допускаются учащиеся групп специальной медицинской, лечебной физической культуры и с ограниченными физическими возможностями.

Программа факультативных занятий «Зеленый стадион» составлена на основе нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. При составлении программы были использованы практический опыт работы как зарубежных, так и отечественных специалистов, занимающихся спортивным ориентированием, а также материалы программы по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ФАКУЛЬТАТИВА «ЗЕЛЁНЫЙ СТАДИОН» ДЛЯ 5–11 КЛАССОВ

### Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю						
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I. Теоретический раздел</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по спортивному ориентированию. Охрана окружающей среды.	0,5						
1.2.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения	0,5						
1.3.	История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом.		1					
1.4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1					0,5	0,5
1.5.	Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.		1				0,5	0,5
1.6.	Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивным ориентированием.				1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.7.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.					1	0,5	0,5
1.8.	Основы контроля физического состояния организма.					1	0,5	0,5
1.9.	Основы туристской подготовки.			2	1			
<b>II. Практический раздел</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	9	8	6	6	6
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	7	8	8	9	9	9
2.3.	Топографическая подготовка	5	4	2				
2.4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5
2.5.	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2
2.6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
<b>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	2	2	3	5	5	5	5
3.2.	Соревнования		1	1	2	2	2	2
3.3.	Судейская практика					1	1	1
3.4.	Контрольные упражнения	1	1	1	1	1	1	1
3.5.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1	1	1	1	1	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю						
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I. Теоретический раздел</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по спортивному ориентированию. Охрана окружающей среды.	0,5						
1.2.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения.	0,5						
1.3.	История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом.		1					
1.4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1					0,5	0,5
1.5.	Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.		1				0,5	0,5
1.6.	Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивным ориентированием.				1			
1.7.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.					1	0,5	0,5



1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.8.	Основы контроля физического состояния организма.					1	0,5	0,5
1.9.	Основы туристской подготовки.			2	1			
<b>II. Практический раздел</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	27	24	22	18	14	13	13
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	16	16	19	21	21	21
2.3.	Топографическая подготовка	8	6	4				
2.4.	Техническая подготовка	9	9	9	10	10	10	10
2.5.	Тактическая подготовка	2	2	3	4	4	4	4
2.6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3
<b>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</b>								
	<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	5	5	8	10	10	9	8
3.2.	Соревнования	1	2	2	3	3	4	5
3.3.	Судейская практика					2	2	2
3.4.	Контрольные упражнения	1	1	1	1	1	1	1
3.5.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1	1	1	1	1	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 5 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I <sup>1</sup>	II <sup>2</sup>
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по спортивному ориентированию. Охрана окружающей среды.	0,5	0,5
1.2.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения.	0,5	0,5
1.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	1
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>29</b>	<b>60</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	27
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	12
2.3.	Топографическая подготовка	5	8
2.4.	Техническая подготовка	5	9
2.5.	Тактическая подготовка	1	2
2.6.	Психологическая подготовка	1	2
<b><i>III Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>4</b>	<b>8</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	2	5
3.2.	Соревнования		1
3.3.	Контрольные упражнения	1	1
3.4.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

***Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по спортивному ориентированию. Охрана окружающей среды.***

Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта. Организация занятий учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности при проведении занятий на местности.

<sup>1</sup>I – одно занятие в неделю.

<sup>2</sup>II – два занятия в неделю.

Обеспечение безопасности занимающихся спортивным ориентированием (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

### ***Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила эксплуатации и хранения снаряжения.***

Одежда, обувь, инвентарь ориентировщика. Компас и его устройство. Карточка участника, электронные средства отметки, планшет. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Особенности одежды занимающихся ориентированием при различных типах местности и различных погодных условиях.

### ***Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.***

Общие положения и определения соревнований по спортивному ориентированию. Возрастные группы и допуск к участию в соревнованиях. Спортивная форма и экипировка участников соревнований. Контрольное время. Результаты и места.

## **II. Практический раздел**

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

Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений (на месте и в движении), с инвентарем (гимнастические палки, различные мячи, скакалки); индивидуальные упражнения, в парах и групповые.

Ходьба. Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов.

Бег. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении.

Прыжки. Прыжки с места вверх, в длину толчком двух ног на заданное расстояние, через скакалку, с ноги на ногу, в длину, согнув ноги, с короткого разбега, выпрыгивания вверх.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: наклоны, повороты и вращения головой.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем туловища из исходного положения лежа на спине, поднятие и опускание ног из исходного положения лежа на спине; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии в различных исходных положениях.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной.

Упражнения для развития мышц спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, поднятие ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением и без, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

Упражнения для развития мышц рук: вращения, махи, рывки; подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых для занятий ориентированием: специальной выносливости, скоростных способностей, координационных способностей, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

### ***Топографическая подготовка.***

План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты.

Условные знаки: масштабные (линейные, площадные), внемасштабные (точечные); группы условных знаков и их цвет.

Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций, рельеф.

Зрительное знакомство с объектами местности и их словесное описание.

### ***Техническая подготовка.***

Определение понятия «техника». Техника передвижения и техника ориентирования. Законы ориентирования. Спортивный компас и приемы пользования им.

Держание карты и компаса. Ориентирование карты с помощью местных предметов и компаса. Определение направления движения. Сличение ориентиров, нанесенных на карту, с объектами местности. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. «Чтение» объектов с линейных ориентиров.

#### ***Тактическая подготовка.***

Понятие о тактике. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Взаимосвязь тактики и техники ориентирования. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Понятие о тактическом плане. Последовательность действий занимающихся при прохождении учебной и соревновательной дистанции.

Действия учащихся при потере ориентировки.

#### ***Психологическая подготовка.***

Понятие об общей и специальной психологической подготовке.

Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности.

Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

### **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 5 классов должны знать:*

Характеристику спортивного ориентирования как вида спорта.

Основы безопасности при проведении занятий спортивным ориентированием в учебном классе, спортивном зале и на местности.

Виды ориентирования.

Компас и его устройство.

Правила эксплуатации и хранения снаряжения ориентировщика.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

*Учащиеся 5 классов должны уметь:*

Правильно эксплуатировать личное снаряжение и хранить его.

Правильно пользоваться компасом.

Ориентировать карту с помощью местных предметов и компаса.

Ориентироваться вдоль линейных ориентиров.

«Читать» карту с линейных ориентиров.

Определять направление движения.

Сличать ориентиры, нанесенные на карту, с объектами местности.

*Должны владеть:* приемами пользования компасом, правилами ориентирования карты.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 6 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом.	1	1
1.2.	Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.	1	1
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>28</b>	<b>59</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	24
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	7	16
2.3.	Топографическая подготовка	4	6
2.4.	Техническая подготовка	5	9
2.5.	Тактическая подготовка	1	2
2.6.	Психологическая подготовка	1	2
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>4</b>	<b>9</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	2	5
3.2.	Соревнования	1	2
3.3.	Контрольные упражнения	1	1
3.4.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

***История развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом.***

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в Республике Беларусь и за рубежом.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования в Республике. Крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования по спортивному ориентированию.

***Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.***

Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды, обуви.

Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебных занятий.

## **II. Практический раздел**

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

Ходьба. С различным положением рук на носках, на пятках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам.

Бег. Повторный бег с ускорением по 20–30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег с максимальной скоростью. Равномерный бег на заданное время. Кроссовый бег.

Прыжки. Вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения и с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега. Подскоки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие разных мышечных групп, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в движении).

Упражнения на растягивание: в полуприседе для мышц задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для мышц задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя и в движении для грудных мышц и мышц плечевого пояса.

Спортивные игры по упрощённым правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис.

Подвижные игры с мячом и командные эстафеты с преодолением препятствий.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, аэробной выносливости.

Ходьба и бег в различном темпе. Бег в упоре в быстром темпе; бег на месте в быстром темпе. Бег с картой, бег по пересеченной местности, бег на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег по бревну (скамейке). Слалом между деревьев, перепрыгивание и перешагивание естественных препятствий на местности. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.

Ориент-шоу. Туристские походы.

### ***Топографическая подготовка.***

Условные знаки спортивных карт. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Сечение рельефа. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Виды масштабов, упражнения с разными масштабами карт. Измерение расстояний на карте и местности (шагами, по времени, визуально).



### ***Техническая подготовка.***

Приемы и способы ориентирования. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, точный азимут, грубый азимут, бег в «мешке», движение с предупреждением, точечное ориентирование.

Ориентирование карты на месте, в движении и при изменении направления движения. Сличение карты с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу ухода с них.

### ***Тактическая подготовка.***

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

Действия учащихся при встрече на дистанции. Использование других участников при выходе на КП.

### ***Психологическая подготовка.***

Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.

Предстартовые состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Воспитание целеустремленности, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

## **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 6 классов должны знать:*

Историю развития ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом.

Значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Гигиену тела, одежды, обуви.

Режим дня и питания.

Условные знаки спортивных карт

*Учащиеся 6 классов должны уметь:*

Давать характеристику современного состояния ориентирования в Республике Беларусь.

Соблюдать меры личной гигиены и режим дня.

Определять расстояние по карте и на местности.

Представлять формы рельефа, обозначенные на карте.

Ориентировать карту на месте, в движении и при изменении направления движения.

Сличать карту с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам.

Определять и контролировать направление движения с помощью карты по объектам местности.

Планировать пути прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

*Должны владеть:*

Техническими приемами: линейное ориентирование, грубый азимут, бег в «мешке», движение с предупреждением.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 7 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Основы туристской подготовки	2	2
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>27</b>	<b>56</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	22
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	16
2.3.	Топографическая подготовка	2	4
2.4.	Техническая подготовка	5	9
2.5.	Тактическая подготовка	2	3
2.6.	Психологическая подготовка	1	2
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>6</b>	<b>12</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	3	8
3.2.	Соревнования	1	2
3.3.	Контрольные упражнения	1	1
3.4.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

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

Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Безопасность в условиях полевого лагеря.

#### II. Практический раздел

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

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие двигательных способностей человека.

Ходьба. С перекатом с пятки на носок; высоко поднимая бедро, с захлестом голени, с взмахом прямых ног вперед.

Бег. Бег с максимальной скоростью, семенящий бег, бег укороченным шагом с максимальной частотой движений, бег с переменной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. Тройной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей, с ноги на ногу с продвижением вперед.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Плавание. Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий). Лыжная подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

Направленное развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, силы, гибкости, аэробной выносливости.

Ходьба, бег по песку и кочкам. Бег в равномерном темпе на равнинной местности. Кроссовый бег с картой, бег в гору. Бег с высокого старта на короткие и средние дистанции. Ходьба на лыжах.

Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр.

Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на равновесие. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи, амортизаторы, гантели и др.).

Прыжки с ноги на ногу, напрыгивание на скамейку, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку, многоскоки.

### ***Топографическая подготовка.***

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Составление плана класса, комнаты, школьного двора и т. д.

### ***Техническая подготовка.***

Азимут. Снятие азимута. Техника движения по азимуту. Выдерживание азимута. Контроль направления движения.

Измерение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Выбор привязки для выхода на контрольный пункт (КП). Выбор пути движения. Взятие КП. Отметка на КП, восприятие и проверка номера КП, легенда КП. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактические действия на соревнованиях, перед стартом (сбор информации, подготовка к старту), во время старта, на дистанции, в районе КП, на финише. Распределение сил на дистанции. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры.

### ***Психологическая подготовка.***

Объективные и субъективные трудности в учебном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

### **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 7 классов должны знать:*

Основы туристской подготовки.

Правила гигиены и технику безопасности в условиях полевого лагеря.

Понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры; дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка.

*Учащиеся 7 классов должны уметь:*

Определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально).

Составлять план класса, комнаты.

Выполнять снятие азимута, движение по азимуту и выдерживание азимута. Осуществлять контроль направления движения.

Выбирать пути движения и привязки для выхода на контрольный пункт.

Выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных).

*Должны владеть:* тактическими действиями перед стартом, во время старта, на дистанции, в районе КП, на финише.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 8 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивным ориентированием.	1	1
1.2.	Основы туристской подготовки.	1	1
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>25</b>	<b>53</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	18
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	19
2.3.	Техническая подготовка	6	10
2.4.	Тактическая подготовка	2	4
2.5.	Психологическая подготовка	1	2
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>8</b>	<b>15</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	5	10
3.2.	Соревнования	1	3
3.3.	Контрольные упражнения	1	1
3.4.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

***Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивным ориентированием.***

Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Спортивные травмы и их предупреждение.

Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, солнечном и тепловом ударе. Способы транспортировки пострадавшего.

***Основы туристской подготовки.***

Оборудование полевого лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Охрана окружающей среды.

#### II. Практический раздел

***Общая физическая подготовка.***

Ходьба. Скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, в полном приседе, приставным шагом правым и левым боком.

Бег. Семенящий бег с максимальной частотой движений, повторный бег с максимальной скоростью, кроссовый бег.

Прыжки. Тройной, вверх толчком двумя ногами, с подтягиванием коленей к груди, с ноги на ногу с продвижением вперед.

Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой на развитие разных мышечных групп.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание. Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий). Лыжная подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости. Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег с взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком.

Прыжки с ноги на ногу, напрыгивание на скамейку, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку, выпрыгивание из полного приседа, многоскоки по твердому и мягкому грунту.

Равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности, кроссовый бег с картой, бег в гору с различной интенсивностью, бег по мягкому грунту (песку, болоту), ускорения с чтением карты. Бег с внезапной сменой направления. Ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии.

### ***Техническая подготовка.***

Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на КП. Отработка приемов ориентирования на местности. Технические упражнения на отработку азимутального хода.

### ***Тактическая подготовка.***

Использование физических и технических навыков в ориентировании при выборе пути движения. Учет проходимости местности при выборе варианта движения.

Анализ прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.

### ***Психологическая подготовка.***

Психологическая самоподготовка к старту. Регулирование эмоций.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

### **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору.  
Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 8 классов должны знать:*

Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивным ориентированием.

Основы туристской подготовки: организацию питания в полевых условиях, виды костров, правила гигиены в условиях полевого лагеря, охрану окружающей среды.

*Учащиеся 8 классов должны уметь:*

Быстро осуществлять выбор пути движения и отметку на контрольном пункте.

Использовать физические и технические навыки при выборе пути движения.

Последовательно осуществлять выбранный путь движения.

«Читать» карту с одновременным слежением за местностью.

Выдерживать азимут при разной скорости движения и на различных типах местности, контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте.

Регулировать эмоции накануне соревнований, перед стартом, на дистанции.

*Должны владеть:* элементарными туристскими навыками (разведение костра, организация бивуака, приготовление пищи в условиях полевого лагеря).

Техническими приемами точный азимут и точечное ориентирование.

Приемами грубого, точного, опережающего чтения карты.

Приемами психологической самоподготовки к старту.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 9 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.	1	1
1.2.	Основы контроля физического состояния организма.	1	1
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>24</b>	<b>51</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	14
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	21
2.3.	Техническая подготовка	6	10
2.4.	Тактическая подготовка	2	4
2.5.	Психологическая подготовка	1	2
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>9</b>	<b>17</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	5	10
3.2.	Соревнования	1	3
3.3.	Судейская практика	1	2
3.4.	Контрольные упражнения	1	1
3.5.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

##### ***Судейство соревнований по спортивному ориентированию.***

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Состав судейской коллегии. Общие обязанности судей. Главный судья соревнований и его заместители. Главный секретарь соревнований и его заместители.

##### ***Основы контроля физического состояния организма.***

Характеристика современных оздоровительных систем и средств. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.

#### II. Практический раздел

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

Ходьба. Ходьба с различными положениями рук, выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги, в полуприседе на носках.

Бег. Обычный, спиной вперед, противоходом («змейка»), с ускорениями; кроссовый бег.

Прыжки. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», из стороны в сторону с продвижением вперед («с кочки на кочку»), прыжки с поворотом влево, вправо, прыжки в полном приседе с продвижением вперед.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие разных мышечных групп из исходного положения сидя и лежа на полу.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание. Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий). Лыжная подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег со взмахом прямых ног вперед (назад), скрестным шагом правым и левым боком, приставным шагом правым и левым боком, челночный бег на 9-метровых отрезках.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание вверх, прыжки через скамейку, выпрыгивание из полного приседа, многоскоки, прыжковая имитация в гору, темповые прыжки с ноги на ногу.

Бег в равномерном темпе по открытой, закрытой, заболоченной местности. Бег через кустарник. Бег с отягощением. Кроссовый бег с картой, ускорения в гору.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии.

### ***Техническая подготовка.***

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции.

Калькирование, зарисовка и «развертка» рельефа. Запоминание рельефных ситуаций на перегоне, в районе КП.

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактика прохождения отдельных участков дистанции: выбор темпа бега в начале, середине и конце дистанции; тактика взятия «первого КП», распределение силы на дистанции. Влияние рельефа на скорость бега.

Тактические действия на спринтерских дистанциях. Анализ прохождения дистанции. Разбор путей движения лидеров.

Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

### ***Психологическая подготовка.***

Основы аутотренинга.

Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

### **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 9 классов должны знать:*

Состав судейской коллегии. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи соревнований и его заместителей.

Обязанности главного секретаря соревнований и его заместителей.

Основы контроля физического состояния организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

*Учащиеся 9 классов должны уметь:*

Грамотно и в полном объёме использовать техническую информацию.

Использовать параметры дистанции для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции.

Правильно распределять силы на дистанции и выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта.

Использовать стартовые данные других участников для правильной организации тактической борьбы.

*Должны владеть:*

Приемами анализа прохождения дистанции и разбора путей движения лидеров, основами аутотренинга.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 10 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	0,5	0,5
1.2.	Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.	0,5	0,5
1.3.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.	0,5	0,5
1.4.	Основы контроля физического состояния организма.	0,5	0,5
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>24</b>	<b>51</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	13
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	21
2.3.	Техническая подготовка	6	10
2.4.	Тактическая подготовка	2	4
2.5.	Психологическая подготовка	1	3
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>9</b>	<b>17</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	5	9
3.2.	Соревнования	1	4
3.3.	Судейская практика	1	2
3.4.	Контрольные упражнения	1	1
3.5.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### I. Теоретический раздел

***Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.***

Заявки на участие в соревнованиях.

Порядок старта и легенды контрольных пунктов.

Справедливость соревнований и спортивное поведение.

Запрещенные районы и пути.

***Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.***

Прикладное значение ориентирования.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

### ***Судейство соревнований по спортивному ориентированию.***

Обязанности судей старта, судей финиша и судей контроля прохождения дистанции.

Оборудование стартового и финишного коридоров.

### ***Основы контроля физического состояния организма.***

Функциональные пробы (ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба Яроцкого, проба Штанге, проба Руфье).

## **II. Практический раздел**

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

Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба.

Бег с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, длительный равномерный и переменный бег, кроссовый бег.

Прыжки с места толчком двумя ногами, в высоту; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; на одной ноге на дальность; прыжки с разбега, выпрыгивание вверх на одной ноге; прыжки с поворотом на 180°, 360°.

Комплексы общеразвивающих упражнений из исходного положения в упоре на коленях.

Специальные упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других. Маховые упражнения руками и ногами в различных соединениях.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание. Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий). Лыжная подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Бег по пересеченной местности с разной интенсивностью. Бег по лестнице. Бег по склону «по горизонтали». Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг). Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.). Кроссовый бег с картой.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Ориентирование в заданном направлении с чередованием длинных и коротких перегонов, «ромашка». Бег за лидером, бег по памяти, фартлек, кросс-поход.

### ***Техническая подготовка.***

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении. Бег по «нитке», «коридору».

Удлинение пути на местности. Определение максимального удлинения на разных типах местности.

Выбор трех вариантов движения на перегоне, определение рационального пути движения по оценке своего физического состояния.

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

### ***Тактическая подготовка.***

Критерии выбора пути. Алгоритмы выбора варианта. Тактическое планирование этапа.

Тактические действия на средней и эстафетной дистанциях. Анализ прохождения дистанции.

Упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

### ***Психологическая подготовка.***

Основы аутотренинга. Система психологических установок на соревнования (общая на соревнования). Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

## **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 10 классов должны знать:*

Справедливость соревнований и спортивное поведение.

Порядок старта. Действия участника на старте, при опоздании на старт.

Запрещенные районы и пути. Легенды контрольных пунктов.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Обязанности судей старта, судей финиша и судей контроля прохождения дистанции.

*Учащиеся 10 классов должны уметь:*

Соблюдать нормы спортивного поведения как на занятиях, так и на соревнованиях.

Оборудовать стартовый и финишный коридоры.

Выполнять движение по «нитке», «коридору».

Проводить и определять результаты функциональных проб (ортостатическая проба, клиноростатическая проба, проба Яроцкого, проба Штанге, проба Руфье).

Формулировать общую психологическую установку на соревнования.

*Должны владеть:*

Полным арсеналом технико-тактических действий для прохождения средней и эстафетной дистанций соревнований по спортивному ориентированию, основами аутотренинга.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 11 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю	
		I	II
<b><i>I. Теоретический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	0,5	0,5
1.2.	Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.	0,5	0,5
1.3.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию.	0,5	0,5
1.4.	Основы контроля физического состояния организма.	0,5	0,5
<b><i>II. Практический раздел</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>24</b>	<b>51</b>
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	13
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	21
2.3.	Техническая подготовка	6	10
2.4.	Тактическая подготовка	2	4
2.5.	Психологическая подготовка	1	3
<b><i>III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты</i></b>			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>9</b>	<b>17</b>
3.1.	Учебно-тренировочная дистанция	5	8
3.2.	Соревнования	1	5
3.3.	Судейская практика	1	2
3.4.	Контрольные упражнения	1	1
3.5.	Повторение, совершенствование изученного материала	1	1
	<b><i>Итого часов:</i></b>	<b>35</b>	<b>70</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### ***I. Теоретический раздел***

***Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.***

Положение о соревнованиях. Система отметки.

Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.

Разновидности протоколов: старта, финиша, результатов.

Действия участника в финишном коридоре и после финиша.

***Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся. Гигиена занимающихся. Режим дня и питания.***

Основы составления комплекса упражнений зарядки. Основы составления рациона питания.



### ***Судейство соревнований по спортивному ориентированию.***

Обязанности судей информации.

Обязанности судей дистанции.

Оборудование дистанций соревнований по ориентированию.

### ***Основы контроля физического состояния организма.***

Понятие о переутомлении, перетренированности, перенапряжении.  
Основные признаки и способы их устранения.

## **II. Практический раздел**

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

Чередование бега и ходьбы, равномерный и переменный бег, кроссовый бег.

Прыжки с места толчком двумя ногами, в высоту; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх; на одной ноге на дальность; прыжки с разбега; выпрыгивания вверх из полного приседа; прыжки с различными положениями рук.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Маховые упражнения в различных соединениях.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Плавание. Плавание различными спортивными стилями (при наличии условий). Лыжная подготовка.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Направленное развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, различных видов выносливости.

Ходьба с рюкзаком (10–15 кг) в песчаный подъем. Бег в подъем «серпантин». Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун, спуск, высокотравье и т. д.). Кроссовый бег с картой, ускорения на отрезках 100 м, 200 м, 300 м, 400 м. Бег по грунту с разным покрытием.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Ориентирование в заданном направлении с запоминанием цифр, «ромашка», бег по рельефу и гидрографии. Бег за лидером, бег по памяти, фартлек, кросс-поход.

Упражнения по азимутальному бегу по местности с разной видимостью и проходимостью.

### ***Техническая подготовка.***

Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении. Бег по памяти, с упрощением, бег «по секторам». Прогнозирование местности, упражнение «видимость с точки».

Игры и упражнения по совершенствованию техники ориентирования.

### ***Тактическая подготовка.***

Анализ местности предстоящих соревнований: ситуации, требующие повышенной степени риска; ситуации, требующие высокой степени надежности.

Тактические действия на классической и длинной дистанциях. Анализ прохождения дистанции.

Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.

### ***Психологическая подготовка.***

Основы аутотренинга. Система психологических установок на соревнования (перед стартом, в процессе прохождения дистанции, после финиша). Воспитание морально-волевых качеств.

Игры и упражнения для развития памяти, мышления, внимания.

## **III. Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты**

Учебно-тренировочные дистанции в заданном направлении и по выбору. Посещение соревнований.

Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с программой по предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 5–11 классов» для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения.

Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию в своей возрастной группе согласно учебно-тематическому плану факультатива «Зелёный стадион».

Повторение и обобщение изученного материала.

### ***Ожидаемые результаты***

*Учащиеся 11 классов должны знать:*

Системы отметки.

Обязанности судей информации.

Обязанности судей дистанции.

Разновидности протоколов.

Действия участника в финишном коридоре и после финиша.

Основы составления комплекса упражнений зарядки.

Основы составления рациона питания.

Основные пункты положения о соревнованиях.

Понятия: переутомление, перетренированность, перенапряжение.

*Учащиеся 11 классов должны уметь:*

Соблюдать нормы спортивного поведения как на занятиях, так и на соревнованиях.

Выполнять движение на дистанции по памяти, с упрощением.

Формулировать психологические установки перед стартом, в процессе прохождения дистанции, после финиша.

*Должны владеть:*

Полным арсеналом технико-тактических действий для прохождения классической и длинной дистанций соревнований по спортивному ориентированию, основами аутотренинга, правилами составления психологических установок, основами регулирования эмоций.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2015/2016 учебном году [Электронный ресурс] : инструкт.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: [http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP\\_12\\_08\\_2015.pdf](http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP_12_08_2015.pdf). – Дата доступа: 12.08.2015.
2. Физическая культура и здоровье. V–XI классы : учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2012. – 115 с.
3. Физическая культура и здоровье : контроль за учебной деятельностью учащихся : 5–11 классы : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с бел. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова. – Минск : Аверсэв, 2013. – 160 с.
4. Алешин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В. М. Алешин, В. А. Пызгарев. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2008. – 204 с.
5. Воронов, Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании : учеб. пособие для преподавателей и студентов академий и институтов физической культуры, тренеров и спортсменов / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1995. – 86 с.
6. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : учеб. пособие. / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 65 с.
7. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам : учеб. пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Г. Ю. Малахова. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 23 с.
8. Воронов, Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 70 с.
9. Вяткин, Л. Н. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – 208 с.
10. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культ. / В. И. Ганопольский. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
11. Григоревич, И. В. Спортивное ориентирование : пособие / И. В. Григоревич. – Минск : БГПУ, 2008. – 104 с.
12. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании / С. Ф. Зубович. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
13. Миронов, П. П. От новичка до мастера : авторская программа / П. П. Миронов. – Полоцк : [б.и.], 2008. – 53 с.

14. Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование. / В. Нурмиаа. – М. : ФСО РФ, 1997. – 147 с.

15. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск : Бел. ассоциация «Конкурс», 2014. – 64 с. : ил.

16. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М. : Просвещение, 1990. – 160 с.

17. Уховский, Ф. С. Уроки ориентирования / Ф. С. Уховский. – М. : ЦДЮТур, 1996. – 17 с.

18. Фесенко, Б. И. Книга молодого ориентировщика / Б. И. Фесенко. – М. : ЦДЮТур, 1997. – 71 с.

19. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.

#### Дополнительная

1. Василевская, Е. А. Спортивно-оздоровительная направленность спортивного ориентирования / Е. А. Василевская, В. А. Соколов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры : сб. ст. / отв. ред. П. Г. Сыманович. – Минск : БГПУ, 2004. – С. 146–147.

2. Гришанова, Н. В. Внеклассные занятия спортивным ориентированием как средство оздоровления учащихся 6–7-го классов / Н. В. Гришанова, Е. М. Якуш // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» : в 3 ч. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 3. – С. 115–118.