Министерство образования и науки Республики Северной Осетии-Алания

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ N24 имени Героя Советского Союза Кибизова Александра Николаевича

г.Владикавказ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное Ориентирование»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно -спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель(разработчик)

Лобынцева Екатерина Михайловна учитель физической культуры

г.Владикавказ 2022г

 **Пояснительная записка**. Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах.  Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.

- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.

- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно.  Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа   «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческойнаправленности разработана в соответствии с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей и Центра детского творчества:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2024 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196;
* Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
* «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
* Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844

**Актуальность программы.**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

• созданию необходимых условий для личностного развития

учащихся, позитивной социализации и профессионального

самоопределения;

• удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в

интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической

культурой и спортом;

• формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека.

Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют

человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении

всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и  психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К выше описанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

 Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную  недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

 **Отличительные особенности** программы:

  • научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;

    • последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;

    • систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;

    • связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;

    • соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;

**• доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.**

**Новизна программы.** Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание  физического и умственного начал, исключительная эффективность  способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами  спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную,  познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление  - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления  относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления.

Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных **педагогических технологий**: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

**Адресат программы.**Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 13 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса** - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие***методы****:*

*Наглядные методы:*

* метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
* репродуктивный;
* опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
* практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы:* (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий**: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

**Формы проведения занятий.**Форма обучения по программе - очная.Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- сформировать высокий уровень личной физической  и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;

- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;

- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;

- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

- сформировать навыки туристской деятельности;

- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

*Развивающие:*

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;

- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;

- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;

-  развивать физические качества учащихся через общую и специальную

физическую подготовку;

- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*Воспитательные*:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре республики, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

*Валеологические:*

- сформировать понятие «Здоровье»;

 - приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;

- совершенствовать физическое развитие;

-  прививать основные гигиенические навыки.

**1.3. Содержание программы**

*Учебно-тематический план*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| **1** | **Спортивное ориентирование** | **23** | **12** | **11** |  |
| 1.1 | История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. | 2 | 1 | 1 | Опрос, анкетирование. |
| 1.2 | Основы безопасности назанятиях и соревнованиях.Одежда и снаряжениеориентировщика. | 2 | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение |
| 1.3 | Топография. Условные знаки.Спортивная карта. | 6 | 3 | 3 | Зачет по условным знакам в виде игры |
| 1.4 | Понятие о технике спортивного ориентирования | 2 | 1 | 1 | Сдача зачета на местности |
| 1.5 | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 2 | 1 | 1 | Тестирование. Прохождение учебной дистанции |
| 1.6 | Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию | 2 | 2 | - | Опрос обучающихся |
| 1.7 | Техническая и тактическая подготовка | 7 | 3 | 4 | Прохождение учебной дистанции |
| **2** | **Медицинский блок** | **4** | **2** | **2** |  |
| 2.1 | Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2 | 1 | 1 | Проверка дневника самоконтроля |
| 2.2 | Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 | Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи |
| **3** | **Физическая подготовка** | **9** | **3** | **6** |  |
| 3.1 | Общая физическая подготовка | 5 | 2 | 3 | Сдача установленных нормативов |
| 3.2 | Специальная физическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Сдача установленных нормативов |
|  | **Всего часов:** | **36** | **17** | **19** |  |

Содержание программы

**1.  Ориентирование**

**1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.**

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год.  Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

***Практика***

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

**1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.**

**Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

***Практика***

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

**1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.**

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

***Практика:***Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

**1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.**

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

***Практика:***

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

**1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-техничсеких действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

***Практика:*** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

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

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

**1.7. Техническая и тактическая подготовка.**

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

***Практика:***отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

**2. Медицинская подготовка**

**2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

**2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

***Практика:***Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

**3. Физическая подготовка**

**3.1.  Общая физическая подготовка.**

Роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

***Практика:***Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок,

совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

 Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание

рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в

лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места,

с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты

головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В

положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание,

сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с

предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

**3.2. Специальная физическая подготовка.**

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

***Практика.*** Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта

на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с

высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической

скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки

через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание

вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями

или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и

разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**4.Соревнования.** Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

**Планируемые результаты**

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

**личностные*:*** включающие готовность и способность учащихся к  самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;  формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

**метапредметные результаты** – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

***познавательные:***  развитие  устойчивой потребности к самообразованию;

умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родной республики, страны;

***коммуникативные:***умение  сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми,  общаться, анализировать свои действия, давать оценку  поступкам товарищей,  четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

***регулятивные:***   адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

**Предметные результаты:**

***по окончании стартового уровня  обучающиеся должны***

***Знать***:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;

- особенности ориентирования;

- виды спортивного ориентирования;

- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;

- технику безопасности при проведении занятий на местности;

- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;

- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;

- условные знаки. Виды условных знаков;

**- з**начение техники для достижения высоких спортивных результатов;

- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;

- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;

- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;

- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- приемы и способы ориентирования;

- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;

- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;

- значение питания;

-  роль гигиены физических упражнений, правильного питания и

самоконтроля;

- правила оказания  первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;

- роль обшей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;

- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

***Уметь:***

* применять правила техники безопасности;
* подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
* измерять расстояния по карте и на местности;
* создавать простейшие планы и схемы местности;
* правильно держать спортивную карту;
* ориентироваться с помощью  карты по компасу;
* ориентировать карту по компасу;
* применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
* определять точки стояния;
* сопоставлять карты с местностью;
* преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
* снимать азимут;
* выдерживать азимут на коротких участках;
* выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
* выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

**Календарно-Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Часы | Дата |
| план | Факт |
| 1 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы | 1 |  |  |
| 2 | правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщиков. Кросс 15 мин. | 1 |  |  |
| 3 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Кросс 15 мин | 1 |  |  |
| 4 | Топография, условные знаки. Спортивная карта | 1 |  |  |
| 5 | Основы техники и тактики спортивного ориентирования | 1 |  |  |
| 6 | Краткая характеристика спортивного ориентирования | 1 |  |  |
| 7 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 1 |  |  |
| 8 | Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции. |  |  |  |
| 9 | Основы туристской подготовки | 1 |  |  |
| 10 | практическая подготовка. Кросс 15 мин | 1 |  |  |
| 11 | Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги. | 1 |  |  |
| 12 | Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги. | 1 |  |  |
| 13 | Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене. | 1 |  |  |
| 14 | Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом. | 1 |  |  |
| 15 | Темповые прыжки из круга в различных направлениях. | 1 |  |  |
| 16 | Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности | 1 |  |  |
| 17 | Теоретическая подготовка. Кросс 15 мин | 1 |  |  |
| 18 | Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. | 1 |  |  |
| 19 | Особенности топографической подготовки ориентировщиков | 1 |  |  |
| 20 | Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. | 1 |  |  |
| 21 | Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем | 1 |  |  |
| 22 | Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. | 1 |  |  |
| 23 | Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники в достижение высоких спортивных результатов | 1 |  |  |
| 24 | Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте КП. Восприятие и проверка номера КП. | 1 |  |  |
| 25 | Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП | 1 |  |  |
| 26 | Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.  | 1 |  |  |
| 27 | Строение и функции организма,питание,режим,гигиена, | 1 |  |  |
| 28 | Основы техники и тактики ориентирования | 1 |  |  |
| 29 | Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. |  |  |  |
| 30 | Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности | 1 |  |  |
| 31 | Основы техники ориентирования на маркированной трассе заданном направлении | 1 |  |  |
| 32 | Правильная оценка и учет состояния здоровья. | 1 |  |  |
| 33 | Тактическая подготовка кросс 30 мин | 1 |  |  |
| 34 | Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. | 1 |  |  |
| 35 | Отметка на контрольном пункте КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. |  |  |  |
| 36 | Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, - комфортность -продуваемость поляны | 1 |  |  |
|  | итого | 36 |  |  |

**Методические материалы**

**Методическое обеспечение по программе «Спортивное ориентирование»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел или тема программы** | **Формы занятия** | **Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)** | **Дидактический материал** |
| **История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.**  | Лекция; беседа;диагностика в форме анкетирования; игра | * Объяснение,
* наблюдение,
* показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов
 | Видеофильмы с различных соревнований по спортивному ориентированию, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей, одежда и обувь ориентировщика, компасы, презентация |
| **Основы безопасности на** **занятиях и соревнованиях.****Одежда и снаряжение****ориентировщика**. | Лекция;беседа; практика;консультация, контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, презентаций
* показ оборудования, его правильного применения
 | Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и  видеозаписи, презентации,журнал инструктажа обучающихся по охране труда и технике безопасности,  компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь |
| **Топография. Условные знаки.****Спортивная карта.** | Лекция;беседа; практика;консультация.. | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;
 | Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика» |
| **Понятие о технике спортивного ориентирования** | Лекция;беседа; практика;консультация; мастер-класс; контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов,
* показ  двигательного действия;
* упражнение.
 | КП-контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты, компаса.  Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам, видеофильмы, фотоматериал. |
| **Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции** | Лекция;беседа; практика;консультация; контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;
* демонстрация способов прохождения дистанции, тактики при выборе пути движения
 | Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Учебные презентации по темам. |
| **Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию** | Лекция;беседа; практика;консультация;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;

показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; |  карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и  видеозаписи, презентации, правила соревнований по спортивному ориентированию, образцы технической информация с соревнований |
| **Техническая и тактическая подготовка** | Лекция;беседа; практика;консультация;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;

показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;* показ двигательного действия; упражнение.
 | Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные  дистанции для отработки практических навыков по технической подготовке, учебные презентации по темам и видеофильмы. |
| **Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена** | Лекция;беседа; практика;консультация;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов.
 | Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля. |
| **Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка** | Лекция;беседа; практика;консультация;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;
* демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи.
 | Видеоролики и презентации, наглядные пособия, аптечка |
| **Общая физическая подготовка** | Лекция;беседа; практика;консультация;мастер-класс;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;

- показ двигательного действия;* упражнение
 | Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики |
| **Специальная физическая подготовка** | Лекция;беседа; практика;консультация;мастер-класс;  контрольное задание | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;

- демонстрация выполнения действий;* - упражнения
 | Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики |
| **Техническая подготовка.** | Лекция;беседа; практика;консультация;мастер-класс;  контрольное задание; соревнование | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;

- демонстрация выполнения действий;* - упражнения
 | Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики |
| **Тактическая подготовка** | Лекция;беседа; практика;консультация;мастер-класс;  контрольное задание; соревнование | * Объяснение;
* наблюдение;
* проведение бесед;
* показ фото, иллюстраций, видеоматериалов;

- демонстрация выполнения действий;- упражнения | Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики |
| **Соревнования** | Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию | соревнования | Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты. |

**3. Список литературы**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 2013

2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012. - Выпуск 3– 5с.

3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2020. - 25с

4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 2018

5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004

6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.

7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и наопушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 32с.

8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.

9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 2009. -20с.

10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.

11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.

12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 2011

13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР

14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2012

15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42

16.Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

17.Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 2007.