

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ревдская средняя общеобразовательная школа им. В.С. Воронина»**

Принято
Достанко
на педагогическом совете
Воронина»
МБОУ «РСОШ им. В.С. Воронина»
Протокол от «31» августа 2021 № 1



Утверждаю _____ М.А.

Директор МБОУ «РСОШ им. В.С.

Приказ от «31» августа 2021 № 173

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»**

Срок реализации: 1 год
Возрастная категория обучающихся: 5- 9 классы

Программу разработала:
Педагог дополнительного образования
Наволоцкий Д.С.

пгт Ревда
2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность. Данная общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции.

В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование»

способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение.

Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место.

Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для достижения учащимися спортивного

мастерства.

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Изучение истории края, его природных особенностей.

- Формирование основ знаний о спорте.

Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать уровень физической подготовленности учащихся.

- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

- Воспитание чувства патриотизма.

- Воспитание бережного отношения к природе.

Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Организационно-педагогические основы обучения.

Данная программа предназначена для детей от 12 до 17 лет, любого пола и образования.

По этой

программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием.

Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки.

Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид

спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное

эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

общекультурный (1 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.

углубленный и профессиональной ориентированный (3-4 гг), предусматривающий участие

спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Проектная наполняемость детских объединений по годам обучения.

1 год 2 год 15 чел. 12 чел.

Формы проведения занятий.

☐ лекции;

☐ работа с литературой и регламентирующими документами;

☐ работа со спортивными картами;

☐ демонстрация фото-видео материала;

☐ тренинг;

☐ групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

☐ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;

☐ участие в спортивных соревнованиях;

☐ учебно-тренировочные _____ сборы;

☐ проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

☐ просмотр учебных кинофильмов;

- ☐ ☐ инструкторская и судейская практика;
- ☐ ☐ путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Методы работы по программе.

- ☐ ☐ «Погружение» в спортивную среду.
- ☐ ☐ Информационный – сообщение готовой информации.
- ☐ ☐ Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- ☐ ☐ Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- ☐ ☐ Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию

и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.

- ☐ ☐ Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы.

- ☐ ☐ Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.

- ☐ ☐ Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

- ☐ ☐ Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности

учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- ☐ ☐ Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

- ☐ ☐ Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

- ☐ ☐ Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

- ☐ ☐ Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

- ☐ ☐ Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

- ☐ ☐ Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое

понятное представление об изучаемом материале.

- ☐ ☐ Анализ и разбор проблемных ситуаций.

- ☐ ☐ Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся, социометрия (изучение состояния

эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка).

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 1 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 2 – 3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образного восприятия местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 1 – 2 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.

Условия реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс в кружках спортивного ориентирования осуществляется в соответствии с настоящей программой в течении учебного года по учебному плану.

Основной набор в кружки спортивного ориентирования производится в начале учебного года.

Все обучающиеся в группах любого года обучения должны проходить медицинское обследование 2 раза в год.

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоманитофон, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект

туристского оборудования на 15 человек.

- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры, транспаранты «Старт», «Финиш».

Для успешной реализации данной программы каждый учащийся должен иметь компас, спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

- Методическая сопровождение: программа, учебные пособия.

Возможности для продолжения образования.

После завершения программы, учащиеся могут продолжить обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в спортивных школах, в секциях спортивного ориентирования вузов города, а также могут тренироваться самостоятельно, пользуясь полученными знаниями и консультациями преподавателей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

№	Наименование тем	1-й год обучения	2-й год обучения
---	------------------	------------------	------------------

1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2
4	Спортивный инвентарь	2	2
5	Основы картографии	2	2
6	Условные знаки спортивных карт.	4	4
7	Чтение спортивной карты.	4	4
8	Компас и его использование	3	3
9	Легенды контрольных пунктов	5	5
10	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	2	2
11	Порядок работы на контрольном пункте	2	2
12	Технико-вспомогательные действия	2	2
13	Тактическая подготовка	2	2
14	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2
15	Краеведение и охрана природы	2	2
ИТОГО:		37	37

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха.

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание).

Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

5. Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

6. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внесмасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

7. Чтение спортивной карты.

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью.

Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

8. Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса.

Соревнования «Moscow compass.». . Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

9. Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП.

Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

10. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Сравнение цветов и знаков карты с реальностью.

Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

11. Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

12. Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу.

13. Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Практическая работа на местности.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения.

14. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

15. Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
7. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
8. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
9. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.
10. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
11. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984. Просвещение, 1989.

