


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза
Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области»

Принято решением
Педагогического совета
Протокол 1. от 31.08.23

Утверждаю: 
директор
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.
Е.В. Руженцева
Приказ № 70
« 31 » 08 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12 -17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Махоньков Дмитрий Юрьевич
Учитель основ безопасности жизнедеятельности
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.
г. Кирова Калужской области

2023 год

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- письма Министерства образования и науки РФ 09-3242 от 18.11.2015

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Актуальность. Программа «Спортивное ориентирование» является универсальной программой.

Спортивное ориентирование, техника пешеходного туризма и краеведение являются основными направлениями в туристическом движении. Спортивное ориентирование (СО) является одним из самых молодых видов спорта, широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы являются важными факторами, способствующие популярности СО у школьников.

Каждый ребенок должен найти себя, если программа будет односторонней, и в ней будет преобладать только одно направление, или СО, или туристское многоборье, или краеведение, то не все дети смогут реализовать себя, а в сельской местности нет выхода на многофункциональную инфраструктуру. Ребенок, не подающий надежд в спортивном ориентировании или технике пешеходного туризма, от которого реализоваться в краеведении.

Новизна программы состоит в том, что кроме определенных знаний и умений по ориентированию учащиеся проводят большую и направленную работу по накоплению краеведческого материала. Темы занятий взаимосвязаны между собой. Программа предусматривает знакомство с интересными людьми, соревнования, творческие работы, участие в общественной жизни школы.

Направленность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет туристско-краеведческую направленность (базовый уровень).

Цель программы

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением,

формирование всесторонней гармонично развитой личности

- **Задачи программы** массовое вовлечение школьников в систематические занятия Спортивным ориентированием, туризмом и краеведением;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни ;

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят,

приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

Отличительные особенности программы

Специфика организации занятий по программе заключается во взаимосвязанности краеведческой и спортивной составляющих курса. Осуществление такого подхода создаёт условия для комплексного изучения истории, культуры и природы края краеведческими средствами. Проведение занятий по этой схеме даёт возможность обучающимся получать знания и представления по истории, культуре, и природе родного края.

Возраст детей и сроки реализации программы

Программа рассчитана для учащихся в возрасте 11-16 лет и реализуется сроком на 1 год, 34 часа, занятия 1 раз в неделю. Количество обучающихся в группе – 15 человек. Все занимающиеся в объединении в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам:

младшая	- 7-12 лет;	средняя	- 13-15 лет;
старшая	- 15-17 лет.		

Формами работы являются:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала занятия следует проводить на местности в форме соревнований, походов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. соревнования
5. походы

Формы аттестации

Текущий контроль: участие в практических занятиях, походы.(соревнования различного уровня)

Планируемые результаты и способы их проверки

Дети смогут

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по

склону, траверс склона, переправу по бревну, параллельную переправу, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;

- основам гигиены туриста;

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

- изучить историю родного края

- бережно относиться к природе.

Научатся:

- методике преодоления естественных препятствий, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью и Спортивному ориентированию, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- совершенствовать скоростные навыки, самостоятельно работать по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья, бегло читать карту, ориентироваться на местности используя привязки;

- совместно с педагогом планировать маршруты походов, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

Календарный учебный график

Работа по программе осуществляется с 01 сентября по 31 мая.

2. Учебно – тематический план

Тема				Всего
		Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	
1	Введение	1	0	1
2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2
3	Топографическая подготовка спортсмена	2	1	3
4	Специальная туристическая подготовка	2	4	6
5	Тактическая и техническая подготовка спортсмена	1	0	1
6	Морально-волевая подготовка	1	0	1
7	ОФП	1	8	9
8	Инструкторские навыки.	1	0	1
9	Походы.	1		1
10	Учебные соревнования	1	8	9
		12	22	
	Итого			34

3. Содержание программы

Содержание программы.

1. Введение.

Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Практические занятия:

Самоконтроль за состоянием здоровья по основным показателям: рост, пульс, дыхание, потоотделение.

Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля.

3. Топографическая подготовка ориентировщика.

Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте.

Практические занятия:

Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности. Корректировка карт на местности. Составление карт. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

4. Специальная туристическая подготовка

Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами. Виды переправ. Навесная. Маятниковая. Бревно. Параллельная. Завал. Кочки. Преодоление болота по жердям, траверс склона, спуск, подъем) Наведение переправ. Страховка и самостраховка. Горный туризм

5. Техническая и тактическая подготовка.

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП.

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, в пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях.

Практические занятия:

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения на закрепление тактических приемов.

Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения на обработку этих приемов.

6. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткий анализ ОФП. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу по пересеченной местности.

Практические занятия:

ОФП. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, Подвижные игры и эстафеты. Изучение и совершенствование техники бега.

8. Правила соревнований Судейство. Инструкторские навыки.

Организация и проведение всех видов соревнований. Состав судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований.

Практические занятия:

Практика судейства во всех видах соревнований.

9. Игры на местности. Походы

Подвижные игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Практические занятия:

Игры, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

10. Учебные соревнования.

Соревнования:

- по топографии;
 - по рельефу;
 - по белой карте;
 - комбинированное ориентирование;
 - в ограниченном коридоре;
 - в заданном направлении;
 - на маркированной трассе;
 - по легенде;
 - по азимуту
 - ТПП
 - КТМ
- Эстафеты.

4. Календарно – тематическое планирование

№ пп	Тема	Дата	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.		1	0
2	Врачебный контроль и самоконтроль		0	1
3	Топографическая подготовка спортсмена		1	
4	Условные знаки. Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.		1	
5	Тактические приемы спортивного ориентирования		1	
6	Движение по азимуту.			1
7	Ориентирование на маркированной трассе.			1
8	Специальная туристическая подготовка Узлы		1	

9	Наведение этапов.		1
10	Командная работа на этапах.		1
11	Страховка и сопровождение.	1	
12	Командное прохождение дистанции.		1
13	Тактика прохождения дистанции.		1
14	Тактическая и техническая подготовка спортсмена	1	
15	Морально-волевая подготовка	1	
16	ОФП	1	
17	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
18	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения		1
19	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения		1
20	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения		1
21	Силовая подготовка.		1
22	Силовая подготовка		1
23	Кроссовая подготовка.		1
24	Кроссовая подготовка.		1
25	Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.	1	
26	Походы		1
27	Учебные соревнования	1	
28	Учебные соревнования		1
29	Учебные соревнования		1
30	Игры на местности		1
31	Игры на местности		1
32	Игры на местности		1
33	Игры на местности		1
34	Комбинированное ориентирование		1

5. Материально-техническая база

Материально – техническое оснащение: ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, туристское оборудование, компасы, лыжи, палки, ботинки, планшет

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

6.Список литература

1. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение,1990.
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004
3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия или как стать разведчиком. – М.: Издательский дом «Карпуз», 2001. -416с, ил