

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №54 ИМЕНИ РОМАНА ЕРДЯКОВА» ГОРОДА КИРОВА
(МБОУ СОШ №54 города Кирова)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 54 города Кирова
№5-204 от 15.09.2023.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование».
7-9 класс .**

Автор- составитель:
Аказинов А.И

**г. Киров
2023**

Пояснительная записка

Настоящая программа «Спортивное ориентирование» направлена и носит образовательно-развивающий характер, предусматривает раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение тактико-техническими навыками спортивного ориентирования, а также туристско-краеведческими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, участвовать в походах и путешествиях. Новизна данной программы состоит, прежде всего, в ее комплексности со школьным туризмом и в некоторой части краеведением, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить, в некоторой степени, профессию, а может быть и жизненный путь.

Спортивное ориентирование является одним из молодых видов спорта, но с каждым годом оно получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, явились важными факторами, способствовавшими популярности спортивного ориентирования у школьников.

Зимой, весной, летом и осенью тысячи школьников, любителей спортивного ориентирования заполняют лесные стадионы.

Спортивное ориентирование, как один из видов спорта, направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу.

Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Цель программы:

- формирование всесторонне-развитой личности средствами спортивного ориентирования, школьного туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления физического совершенствования, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;
- основная же цель программы - помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко, в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 5-9 классов и предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков для выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов.

Прием желающих систематически заниматься в кружке спортивного ориентирования проводится в начале учебного года на основании личных заявлений обучающихся. Для зачисления в объединение по данной программе

специальных знаний и подготовки не требуется, если нет медицинских противопоказаний.

Для привлечения школьников данным видом спорта, первое знакомство кружковцев с ориентированием на местности желательно провести с использованием всех средств наглядности: видеофильмов о соревнованиях, фотографии и т.д.

Количество занимающихся на одном занятии – до 30 человек. Занятия по спортивному ориентированию проводятся 1 раз в неделю в течение всего учебного года, с учетом возрастных особенностей занимающихся, режима дня, занятости учащихся в школе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу. В период зимних, весенних, летних, осенних каникул следует увеличивать количество учебно-тренировочных занятий сокращая их в конце учебного года.

В отличие от типовой в данной программе учтены особенности набора организации формирования разновозрастных и разноуровневых групп детей, режима, временным параметрам осуществления деятельности нестандартным индивидуальным способам обучения.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в школьных, районных соревнованиях, слетах и т.д.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки учащихся и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- содействие всестороннему, гармоническому физическому развитию и укреплению здоровью учащихся;
- подготовку спортсменов-ориентировщиков массовых спортивных разрядов;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- участие в организации и проведении соревнований в школе и районе;
- подготовку и проведение походов и экскурсий;
- раскрытие индивидуальных психологических возможностей детей и обеспечение их развития в процессе коллективной деятельности;
- воспитание творчески-самостоятельных, активных ответственных личностей;
- обеспечение освоения учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей. На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником, конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личными возможностями. Так, теоретические занятия разумно проводит в форме бесед, лекций-консультаций, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой,

полевые занятия и лекции-практикумы (в т.ч. индивидуальное), творческое задание по технике и тактике спортивного ориентирования.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена, поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть заранее специально оборудован. Необходимо искать виды деятельности и общения, позволяющие преодолеть ситуации, когда обучающиеся «перерастают» предлагаемые им виды деятельности, в силу чего сама деятельность объединений перестает быть для них привлекательной.

Важным моментом обучения и воспитания объединения является так называемый - метод изменений компонентов воспитательной системы. Постановка новых целей перед обучающимися позволяет открыть новые грани в обучающихся сформировать необходимое общество эмоционально-целостное отношение к миру природы и выбранному виду деятельности, создать новые традиции.

Темы «Подготовка и проведение похода», «Однодневный поход» изучаются в основном в походных условиях, походах выходного дня, учебно-тренировочных походах, а также в условиях занятий на местности.

Соревнования – самая важная составная часть в спортивной подготовке детей, подростков и юношей. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании должна быть представлена весьма интенсивно.

Результаты работы на каждом этапе освоенной программы определяется степенью освоения умений и навыков и полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия объединения в соревнованиях республиканского, городского и районного ранга, а также личными зачетными соревнованиями объединения по спортивному ориентированию, технике туризма и другими показателями содержания программ. Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального психологического роста каждого члена объединения.

Определение ожидаемого результата.

По завершении обучения, обучаемые должны знать:

- требования техники безопасности при проведении тренировок по спортивному ориентированию и в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- условные знаки спортивных карт;
- специфику техники бега в лесу, по пересеченной местности;
- правила пользования снаряжением по спортивному ориентированию;
- азимут, компас, карту;
- тактику движения и выбора пути движения в зависимости от характера местности и вида соревнований;
- вредное влияние курение и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.
- технику и тактику спортивного ориентирования в объеме программы первого года обучения.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ.
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании. ТБ при проведении занятий.	1	1	0
2	Гигиена спортивной тренировки	1	1	0
3	Топографическая подготовка ориентировщика	4	1	3
4	Условные знаки спортивных карт РФ	2	1	1
5	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1	0
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	0
7	Техническая подготовка ориентировщика	7	1	6
8	Тактическая подготовка ориентировщика	4	1	3
9	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2
10	Правила соревнования	2	1	1
11	Игры и упражнения	4	0	4
12	Учебные соревнования	3	0	3
13	Подготовка и проведение похода (распределение обязанностей, личное и групповое снаряжение, строй и темп, составление меню, бивак, узлы)	1	1	0
ИТОГО:		34	13	23

Содержание программы

Краткие сведения о спортивном ориентировании. ТБ при проведении занятий.

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования. Изучение инструкций по ТБ на занятиях и соревнованиях.

Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение. Обучение методам самоконтроля

за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

Топографическая подготовка.

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте.

Практические занятия.

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практическое занятие.

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Рельеф местности и его изображение на картах.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, макро-, мезо и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелко-сопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Снаряжение ориентировщика

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

Техническая подготовка ориентировщика.

Спортивная карта. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы влияния на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута.

Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия.

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований

Тактическая подготовка ориентировщика.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия.

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

Игры и упражнения.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с

элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности.

Учебные соревнования.

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

Подготовка и проведение похода.

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведов (старшего проводника) и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план графика движения, смета расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в походных условиях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Планирование бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака).

Календарно-тематическое планирование «Спортивное ориентирование»

№	Наименование темы	Дата	
		план	факт
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании		
2	Гигиена спортивной тренировки		
Топографическая подготовка ориентировщика			
3	План. Карта.		
4	Топографические карты. Спортивные карты.		
5	Топографические карты и спортивные карты, их масштабы.		
6	Определение расстояния на карте. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.		

Условные знаки спортивных карт

7	Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи.		
8	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.		
9	Рельеф местности и его изображение на картах		
10	Снаряжение ориентировщика		
Техническая подготовка ориентировщика			
11	Спортивная карта. Комплексное чтение карты.		
12	Компас, правила пользования им.		
13	Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально.		
14	Азимут. Определение азимута.		
15	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.		
16	Обучение способам определения расстояний.		
17	Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации.		
Тактическая подготовка ориентировщика			
18	Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).		
19	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.		
20	Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий.		
21	Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору.		

Общая и специальная физическая подготовка			
22	Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.		
23	Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.. Общая физическая подготовка.		
24	Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.		
Правила соревнования			
25	Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям.		
26	Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.		
Игры и упражнения			
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
28	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками		
29	Игры на местности с элементами техники ориентирования.		
30	Игры со спортивными картами различной сложности.		
Учебные соревнования			
31	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.		
32	Эстафеты.		
33	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.		
34	Подготовка и проведение похода (распределение обязанностей, личное и групповое снаряжение, строй и темп, составление меню, бивак, узлы)		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Программы дополнительного образования детей . Вып. 5. **Спортивный туризм: туристское многоборье:** В 2 ч. Автор-составитель Ю.М.Лагусев, А.И.Зорин, Д.В.Смирнов; под общ. ред. Д.В.Смирнова. М.: Советский спорт, 2003.
2. Программы дополнительного образования детей. Вып. 4. **Оздоровительно-познавательный туризм.** Автор-составитель Д.В.Смирнов.- М.: Советский спорт, 2002.
3. Программы для системы дополнительного образования детей. **Спортивное ориентирование.** Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
4. Программы для системы дополнительного образования детей. **Юные судьи туристских соревнований.** Константинов Ю.С., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
5. Программы для системы дополнительного образования детей. **Юные туристы-спасатели.** Дрогов И.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
6. Программы для системы дополнительного образования детей. **Туристы-проводники.** Константинов Ю.С., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
7. Программы для системы дополнительного образования детей. **Инструкторы туризма.** Маслов А.Г., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Программы для системы дополнительного образования детей. **Юные туристы-многоборцы.** Махов И.И., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2007.