

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Кулунская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО «Классные
руководители»
 / Казакова Е.А.
Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 / Кулакова И.Н.
Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Федорова С.Н.
Привл. №286 от 30.08.2024



Дополнительная
общеобразовательная программа
«Спортивное ориентирование»
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дорохов Артем Александрович 
педагог дополнительного образования

с.Кулун, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер-преподаватель и его учащиеся должны видеть итоги своего труда. Тренер-преподаватель - для определения эффективности применяемых средств и методов, учащийся - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

-соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

-укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены,

-гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;

-повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

-охрана окружающей среды;

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Развитие личности учащегося, способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же обладающей такими качествами как целеустремленность и настойчивость в достижении цели на занятиях по спортивному ориентированию

Программа рассчитана на обучающихся 1-9 классов МБОУ «Кулунская ООШ», срок реализации – 1 учебный год, объем педагогической нагрузки – 68 часов.

Обучающие:

- учить владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды).

- учить правильно выбирать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года;

- учить читать спортивную и топографическую карту, учить ориентироваться по местным предметам.

Развивающие:

- развивать выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег ит.п.) в неблагоприятных погодных условиях. Иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения;

- развивать уровень общей и специальной физической подготовки;

- развивать умение разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками;

- развивать умение подбирать необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию, осуществлять ремонт туристического снаряжения в походных условиях.

Воспитательные:

- воспитание навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- воспитание бережного отношения к окружающей среде;

- пропаганда спортивного ориентирования среди обучающихся как средства для активного отдыха;

- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении цели;

- формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по спортивному туризму.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по программе планируется достижение следующих результатов учащимися:

Личностные:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития спортивного ориентирования, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных туристов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного ориентирования, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов спортивного туризма, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах спортивного ориентирования.

Предметные:

- знания о значении спортивного ориентирования, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- знания о роли спортивного ориентирования в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие спортивного ориентирования; умение характеризовать виды спортивного ориентирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Т Е М А	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Прак тика
1.	Местность и ее значение. Основные разновидности местности	12	8	4
2.	Назначение и использование ориентиров	28	20	8
3	Топографическая карта. Топографические знаки.	38	20	18
ИТОГО		68		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	34 недели (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	2	Очная форма обучения: 2 занятие в неделю по расписанию по 45 минут с перерывом 10 минут

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Т Е М А	План. даты проведения	Факт. даты проведения

1.	Местность и ее значение. Основные разновидности местности	3.09	
2.	Практическая часть	10.09	
3.	Ориентирование на местности.	17.09	
4.	Практическая часть	24.09	
5.	Определение направлений на предметы	01.10	
6.	Практическая часть	08.10	
7.	Измерение расстояний и углов на местности.	15.10	
8.	Практическая часть	22.10	
9.	Измерение расстояний и углов на местности глазомером.	29.10	
10.	Практическая часть	05.11	
11.	Измерение расстояний при помощи шагов.	12.11	
12.	Практическая часть	19.11	
13.	Точность измерения расстояний	26.11	
14.	Практическая часть	03.12	
15.	Назначение и использование ориентиров	10.12	
16.	Практическая часть	17.12	
17.	Комбинированная туристическая эстафета.	24.12	
18.	Практическая часть	07.01	
19.	Азимут. Магнитный и истинный . Сложение углов.	14.01	
20.	Практическая часть	21.01	
21.	Работа с картой. Движение по азимуту. КТМ	28.01	
22.	Практическая часть	04.02	
23.	Движение по заданному маршруту. КТМ	11.02	
24.		18.02	
25.	Движение по азимуту в густом лесу, тумане.	25.02	
26.		04.03	
27.	Топографическая карта. Топографические знаки.	11.03	
28.		18.03	
29.	Привязка карты к местности.	25.03	
30.	Масштаб карты. Определение масштаба.	02.04	
31.	Отработка навыков при работе с масштабом.	09.04	
32.	Навыки работы с масштабом. Транспортировка пострадавшего.	16.04	
33.	Определение расстояний по карте. Изучение знаков.	23.04	
34.	Изучение топографических знаков. Способы изображения рельефа на топографической карте.	30.04	
ИТОГО			68 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1

Местность и ее значение. 12ч.

Основные разновидности местности.

Ориентирование на местности.

Определение направлений на предметы.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Ориентирование на местности. Основные направления на предметы. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Тема № 2: Измерение расстояний 10ч.

Измерение расстояний и углов на местности. Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия:

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

Тема №3. Назначение и использование ориентиров. 12ч

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование по горизонту и азимуту Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем

Практические занятия:

Отработка навыков и умений в походе Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

Тема № 4: Понятие о топографической и спортивной карте – 36ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

Практические занятия:

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью

педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.