Пояснительная записка.

Программа разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Спорти́вное ориенти́рование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции, и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного направления «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии стандарта общего образования и авторской программы Спортивное ориентирование доктором педагогических наук В.И.Ляхом и кандидатом педагогических наук А.А. Зданевич 2008г.

Цель программы **–** создание условий для воспитания всесторонне развитой личности, ведущей здоровый образ жизни, привитие устойчивого интереса к занятиям спортом в современных социальных условиях.

Задачи программы:

- привлечь максимально возможное количество детей к регулярным занятиям спортом;

- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию личности;

- воспитывать у юных спортсменов высокие волевые и морально-этические качества;

Программа рассчитана на детей с 6 до 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 6 лет: Срок обучения по Программе – 2 года.

В процессе обучения у воспитанников **формируются компетенции:**

Предметные:

Знания (П1**):**

-что такое спортивное ориентирование;

-историю возникновения спортивного ориентирования;

-необходимое снаряжение ориентировщика;

-топографические знаки спортивных карт;

-строение компаса.

- знание технических и тактических приемов;

Умения (П2**):**

- правильно брать азимут на предмет;
- правильное оформление карточки участника.
- чтение карты и определение азимута на бегу;

-- устанавливать оборудование стартового и финишного городков.

Навыки (П3**):**

- чтение цветной спортивной карты;
- пользование компасом на дистанции;
- бег по лесу с препятствиями;
- соревновательный опыт.

Личностные компетенции:

- способность к физическому саморазвитию (Л4);
- соблюдение норм здорового образа жизни (Л1);
- воспитание упорства, целеустремленности (Л4).
- способность к эмоциональной саморегуляции (Л4).
- развитие памяти, мышления (Л4).

Метапредметные:

- приобретение опыта самостоятельной деятельности (М2);
- умение отбирать необходимую информацию и преобразовывать ее (М1).
- владение приемами действий в нестандартной обстановке (М2).

пропагандирование и популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни, ознакомить обучающихся с простейшими способами ориентирования на местности.

Основные задачи:

Обучающие:

- научить простейшим навыкам ориентирования в незнакомой местности;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;

- овладению умений по оказанию самопомощи;
- научить преодолению простейших препятствий.
Развивающие:
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.
Воспитательные:
- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Занятия по «Спортивному ориентированию» проводятся 2 раза в неделю.

Планируемые результаты

Учащиеся научатся:
Популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
Требования техники безопасности в походе;
Общие подходы к организации и проведению походов;
О правилах ведения здорового образа жизни;
О правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;

Учащиеся получат возможность научиться:
Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

п/п	Темы, раскрывающие основное содержание программы	Число часов, отводимых на каждую тему
1	Теоретические знания	3
2	Ориентирование на местности	4
3	Топография	4
4	Туристские узлы и их назначение	4
5	Преодоление препятствий	4
6	Туристские игры	4
7	Поход-знакомство	6
8	Физическое воспитание	5
9		
	Итого:	34ч

Содержание программы.

Теоретические знания (3ч).

Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование. Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке. Режим питания. Закаливание. Знакомство с основными правилами соревнований. Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП). Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш. История изобретения компаса. Решение географических задач на определение координат. Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты.

Ориентирование на местности (4ч.)

Упражнения и движение на местности с компасом и без него. Определение направлений, расстояний по плану местности и карте. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Топография (4ч).

Топографические знаки. Топографический кроссворд. Топографический диктант. Топографические игры (Следопыты, Найди предмет, Цветной маршрут, Охота на зверей, Ночное ориентирование.)

Туристские узлы и их назначение (4ч).

Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Преодоление препятствий (4ч.)

Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

Туристские игры (4ч).

Краеведческая викторина. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется». Игра погоня за лисицей, эстафета в лесу, игра кто первый, игра определи направление, игра запомни ориентиры, игра узкая тропинка, игра переправа, игра бег по кочкам, игра строим дом.

Поход-знакомство (6ч).

Подготовка к ознакомительному походу. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам.

Цель: сопоставление карты с местностью, контроль знаний условных знаков, грубое определение местонахождения, опознавание объектов местности. **Проведение:** Тренер ведет группу по заранее спланированной трассе, останавливается и объясняет условные знаки и объекты местности, которые им соответствуют. Участники пробуют читать с карты ситуацию или другие объекты местности. Такая форма дает знакомство начинающих с местностью и картой.

Варианты:

а) В лесу установлены КП. Тренер ведет группу на КП, останавливаясь и объясняя условные знаки спортивных карт и объекты местности.

б) На одном из КП вся группа разделяется, и на следующие КП идут малые группы самостоятельно. Дальше они вновь соединяются на одном из КП. Тренер сопровождает одну из групп. Потом можно разделить всю группу на пары, а способных учеников пустить в одиночку. в) Поход по карте с горизонталями. Эта форма учит хорошо читать горизонтали и связанные с ними объекты местности. Группа с тренером идет по холмистой местности и изучает рельеф. Внимание обращается на детали рельефа: холмы, седловины, впадины, ребра, лощины и т.д. Объяснения лучше проводить во время остановок на самых высоких точках, по возможности, на открытом рельефе. г) Аналогичная варианту В, только на местности размещены КП.

Азимутные звезды.

Цель: отработать движение по азимуту с определением расстояния на местности без помощи карты. Местность: ровная, хорошо проходимая. Проведение: Участники расходятся с места старта в разные стороны, двигаясь по азимуту, определяя расстояния, они выставляют каждый свой КП и записывают его данные. Пример: (азимут- 250°, расстояние - 400 м). Затем они сходятся к старту. Здесь все участники наносят данные КП в единую таблицу и стартуют. Порядок прохождения КП задает тренер. После бега оценивается постановка КП и точность легенд. Старт: раздельный.

. Задание .

Постановка КП в секторах. Цель: выбор подходящего места для постановки КП. Карта: нормальная. Местность: пересеченная, с множеством подходящих мест для постановки КП. Проведение: Карта разделяется на несколько секторов (по числу участников). Величина сектора зависит от местности. Старт и финиш всех секторов выбирается в одном месте. На старте каждый участник получает сегмент (сектор), в котором он поставит КП. Для постановки КП дается 5-15 минут. Потом все участники возвращается на финиш. Здесь все участники наносят точки КП в секторах на свои карты и стартуют. Начальный сектор и порядок прохождения задает тренер. После бега оценивается постановка КП и точность легенд. Старт: раздельный. Результат участника определяется как сумму времен всех петель.

Задание.

Тренировка памяти. Цель: тренировка памяти карты, выбор и запоминание важнейшей информации с карты. Проведение: Участники на старте имеют неограниченную по времени возможность изучать карту. На карте нанесены КП на разном удалении от старта. Старт находится примерно в центре всех КП. Вариант 1: кто быстрее найдет все КП. Карта остается на старте. Если участник теряет ориентиры или не находит КП, то возвращается на старт, изучает еще раз карту. Если участников не очень много, старт можно дать общий. Вариант 2: кто за одну попытку найдет больше всех КП. Примечание: Постановка КП должна соответствовать опыту участников. Постановка КП должна быть близкой от старта и на хороших ориентирах.

Задание.

Соревнования по баллам (выбор) Цель: быстрое решение по выбору пути движения. Карта: нормальная. Местность: богатая на точки постановки КП. Проведение: На местности размещается сеть КП. Каждый КП в зависимости от сложности постановки и удаленности от старта оценен в баллах. Участники в установленное время (например: I час) должен найти как можно больше КП, чтобы набрать как можно больше баллов. КП должны стоять так, чтобы в установленное время нельзя было собрать все КП. Если кто-то не уложился в установленное время, то каждая минута опоздания штрафуется снятием баллов. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество баллов с учетом штрафа. Можно нанести КП разными цветами (соответственно числу баллов). Старт: общий, младшим можно дать некоторое преимущество. Можно давать и раздельный старт. На общем старте карты выдаются за минуту до старта, что уменьшает риск сотрудничества. У всех участников должны быть часы.

Задание.

Игра « найти КП ». Цель: можно использовать в качестве разминки. Карта: нормальная. Местность: хорошо известная участникам. Проведение: В ограниченном участке леса есть несколько КП на разных ориентирах. На картах участников нарисован район поиска, но нет КП. Проведение тренировки может иметь разные варианты: а) Найти все КП: выигрывает тот, кто сделает это быстрее. б) За установленное контрольное время (например: 10, 20, 30 минут), найти как можно больше КП. в) Если участок местности

мал, то можно положить карту на старте, а участники ищут КП по памяти, возвращаясь к карте по необходимости. Старт - общий. Примечание: на результат игры влияет случайность, поэтому нельзя делать вывод о подготовленности участников.

Задание .

Соревнования в заданном направлении. Цель: Лично - командное Первенство лагеря по спортивному ориентированию. Проведение: Инструктор готовит положение о соревнованиях, (группы, количество КП) карты, старт, финиш, оборудование, карточки для отметки. Участник должен найти расположенные на местности контрольные пункты (КП) в заданной последовательности: от старта на КП № 1, затем на КП №2 и т. д. Если участник нарушает порядок прохождения КП или пропускает хотя бы один КП, результат ему не засчитывает. Старт: раздельный по группам или общий. Участники могут иметь номера, тогда можно подготовить протокол старта. Если нет номеров, то время старта нужно вписать в карточку участника.

Физическое воспитание (5ч).

Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Развитие силовых качеств. Кросс по пересечённой местности. Полоса препятствий. Общая физическая подготовка.

Зачётные занятия (6ч).

Полоса препятствий, ориентация на местности, туристический поход

Рекомендуемая литература

1 .Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

2.Борилъкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - Санк Петербург, 1994.

3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

5. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М., ЦДЭТС МП СССР, 1978.

6. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. — М., 1996.

7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М., Физкультура и спорт, 1984.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур, 1997.

9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М., Физкультура и спорт, 1989. 10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур, 1996.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Спортивному ориентированию

12-17 лет

Количество часов: всего 34 часа, в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Спортивное ориентирование» (ФГОС).

5-7 класс (34ч)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Теоретические знания (6ч).				
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование. Гигиена спортивной тренировки. Игра погоня за лисицей. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1		
	Требования к экипировке. Режим питания. Закаливание. Знакомство с основными правилами соревнований. Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП). Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш. игра определи направление. Развитие выносливости.			
2	История изобретения компаса. Решение географических задач на определение координат. Игра погоня за лисицей. Развитие силовых качеств. Общая физическая подготовка.	1		
	Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. эстафета в лесу. Кросс по пересечённой местности.			
3	Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. игра запомни ориентиры. Общая физическая подготовка.	1		
	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.			
Ориентирование на местности (4ч).				

4	Упражнения и движение на местности с компасом и без него. эстафета в лесу. Развитие скоростных качеств.	1		
5	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте. Игра погоня за лисицей. Кросс по пересечённой местности.	1		
6	Чтение карт. Обращение с компасом и картой. игра определи направление. Развитие силовых качеств.	1		
7	Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки. игра запомни ориентиры. Развитие скоростных качеств.	1		
	Ориентирование в заданном направлении. игра кто первый. Развитие выносливости.			
Топография (4ч).				
8	Топографические знаки. Топографический кроссворд. Игра погоня за лисицей. Развитие скоростных качеств.	1		
	Топографическая игра «Следопыты». Развитие силовых качеств. Общая физическая подготовка.			
9	Топографическая игра «Найди предмет». игра кто первый. Развитие силовых качеств	1 1		
	Топографическая игра «Цветной маршрут». игра бег по кочкам, игра строим дом. Общая физическая подготовка.			
10	Топографическая игра «Охота на зверей». эстафета в лесу. Развитие выносливости.	1		
11	Топографическая игра «Ночное ориентирование». Игра погоня за лисицей. Развитие скоростных качеств.	1		
Туристские узлы и их назначение (4ч).				
12	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. игра определи направление. Развитие выносливости.	1		
13	Узлы: восьмерка, стремя, прусик. игра бег по кочкам, игра строим дом. Развитие скоростных качеств.	1		
14	Узлы: удавка, булинь, ткацкий. эстафета в лесу. Кросс по пересечённой местности. Общая физическая подготовка.	1		
15	Узлы: академический, схватывающий, грейпвайн. игра запомни ориентиры. Развитие силовых качеств	1		
Преодоление препятствий (4ч.)				
16	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. игра определи направление. Развитие выносливости.	1		
	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. игра запомни ориентиры. Развитие силовых качеств			

17	Правила преодоления лесных завалов. эстафета в лесу. Развитие скоростных качеств.	1		
	Переправа по кочкам и гатям. Игра погоня за лисицей			
18	Спуск с крутого склона. Подъем по крутому склону. Кросс по пересечённой местности.	1		
	Переправа по бревну. игра кто первый. Развитие скоростных качеств.			
	Переправа рюкзаков. игра определи направление			
19	Преодоление ручьёв. игра бег по кочкам, игра строим дом. Кросс по пересечённой местности	1		
	Преодоление оврагов. игра узкая тропинка, игра переправа			
Туристские игры (4ч).				
20	Краеведческая викторина. Развитие выносливости.	1		
21	Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется». Общая физическая подготовка.	1		
22-23	Игра погоня за лисицей. Развитие скоростных качеств.	2		
	эстафета в лесу. Развитие силовых качеств			
	игра кто первый. Общая физическая подготовка.			
	игра определи направление,			
	игра запомни ориентиры. Развитие силовых качеств			
	игра узкая тропинка. Кросс по пересечённой местности			
	игра переправа. Развитие выносливости.			
	игра бег по кочкам. Общая физическая подготовка.			
	игра строим дом. Развитие скоростных качеств.			
Поход-знакомство (6ч).				
24-25	Подготовка к ознакомительному походу. эстафета в лесу. Общая физическая подготовка.	2		
26-27	Сборы и проверка готовности к первому походу. Игра погоня за лисицей	2		
28-29	Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам. игра запомни ориентиры	2		
Физическое воспитание (4ч).				
30	Развитие выносливости. Общая физическая подготовка. игра определи направление	1		
31	Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка. игра кто первый	1		
32	Развитие силовых качеств. Общая физическая подготовка. эстафета в лесу	1		

33	Кросс по пересечённой местности. Общая физическая подготовка. Игра погоня за лисицей	1		
Зачётные занятия (1ч).				
34	Полоса препятствий. Общая физическая подготовка.	1		
	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.			
	Туристический поход. Общая физическая подготовка.			