

Содержание программы

1. Пояснительная записка…………………………………… стр.
2. Учебный план……………………………………………… стр.
3. Методическая часть………………………………………... стр.
4. Система контроля и зачетные требования……………….. стр.
5. Перечень информационного обеспечения……………….. стр.

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа общеобразовательной школы регламентируется:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательном учреждении, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями);

- уставом МБОУ Пригорской СШ;

- учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2021/2022 учебный год;

- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2021/2022 учебный год.

-Программа курса по спортивному ориентированию составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ, на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по служебно- прикладным видам спорта (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730), с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию (утв. Приказом Минспорта РФ от 20.11.2014 № 930) и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерством спорта РФ от 12.05.2014г). Программа реализует физкультурно – спортивное направление .

Срок реализации настоящей программы один год

Уровень программы - базовый

**Актуальность программы**

Актуальность программы «Спортивное ориентирование» обусловлено приоритетными задачами государства в области физической культуры и спорта. Вовлечение подрастающего поколения в активное занятие ФКиС.

**Отличительные особенности**

- инновационные методы развития физических качеств учащихся

- нетрадиционный подход в организации

- на занятиях дети не только осваивают базовые навыки ориентирования, но и формируют любовь и бережное отношение к природе и окружающей среде.

**Педагогическая целесообразность**

Вовлечение подрастающего поколения в активное занятие ФКиС, освоение базовых навыков ориентирования и формирование любови и бережного отношения к природе и окружающей среде.

**Адресат**

По программе обучаются дети среднего школьного возраста от 11 до 16 лет общеобразовательной школы.

**Цели и задачи программы:**

**Цель:** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**Задачи**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей проявивших выдающиеся способности в спорте;

**Результат освоения программы:**

I. Личностные

- формирование устойчиво интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивному ориентированию

II. Метапредметные:

* овладение Способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и исследовательской деятельности, использование должностно – ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности участников детского объединения.

**Планируемые результаты по итогам обучения.**

Главным показателем результативности освоения данной программы является овладение основами спортивного ориентирования, позволяющее подготовить обучающихся к правильному поведению в природе и обществе.

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Год обучения | | | | Форма  Аттестации | |
|  | |  |  | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | |  | |  | |
| 1.1. | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. | 2 | | | Беседа | |
| 1.2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 6 | | | Беседа | |
| 1.3. | Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 4 | | | Беседа | |
| 1.4. | Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 12 | | | Беседа | |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 4 | | | Беседа | |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции | 2 | | | Беседа | |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию | 4 | | | Беседа | |
| 1.8. | Итоговое занятие.Основы туристской подготовки | 2 | | | Беседа | |
|  | **ИТОГО** | **36** | | |  | |
| 2. |  | |  | | |  | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 10 | | | Практическое задание | |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 10 | | | Практическое задание | |
| 2.3. | Тактическая подготовка | 10 | | | Практическое задание | |
| 2.4. | Техническая подготовка | 4 | | | Практическое задание | |
| 2.5. | Итоговое занятие.Контрольные испытания и соревнования | 2 | | | Практическое задание | |
|  | **ИТОГО** | **36** | | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **72** | | |  | |

***УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА***

***по спортивному ориентированию***

***1. Теоретическая подготовка***

**1.1.Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.**

Краткий историчес­кий обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориенти­рования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения трени­ровок и соревнований.

**1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на ме­стности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревновани­ях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничиваю­щие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточ­ка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

**1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиени­ческие основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоро­вья.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебно­го контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

**1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. Спортив­ная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

**1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**  
 Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориенти­рования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошиб­ки при освоении техники спортивного ориентирования.

**1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревнователь­ной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при по­тере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

**1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентиро­ванию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

**1.8. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

***2. Практическая подготовка***

**2.1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие уп­ражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направ­ленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспита­ние основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершен­ствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направле­ния и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лице­вой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты го­ловы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

1. приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты  
   и компаса;
2. обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.  
**2.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физиче­ских качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специ­альной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориенти­рования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамей­ке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дере­во с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**2.3. Техническая подготовка**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местно­стью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топогра­фическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тор­мозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

**2.4. Тактическая подготовка.**

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линей­ных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

**2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3 соревнова­ниях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

**Материально-техническое обеспечение**

Карта местности, компас, контрольные пункты.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкульту­ра и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волго­град: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время**  **проведения**  **занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место**  **Прове**  **дения** | **Форма**  **контроля** |
| 1 |  |  |  |  | 2 | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 2 |  |  |  |  | 2 | Особенности спортивного ориентирования. Виды соревнований |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 3 |  |  |  |  | 2 | Топографическая подготовка.  Условные знаки спортивных карт.  Общая физическая подготовка ОФП. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 4 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 5 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Игры с мячом |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 6 |  |  |  |  | 2 | Техника безопасности при проведении занятий на ме­стности и соревнований. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 7 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Контрольное время на тренировках и соревновани­ях. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 8 |  |  |  |  | 2 | ОФП Знаки спортивного ориентирования. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 9 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничиваю­щие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 10 |  |  |  |  | 2 | Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточ­ка участника |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 11 |  |  |  |  | 2 | ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 12 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 13 |  |  |  |  | 2 | ОФП. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 14 |  |  |  |  | 2 | Спортив­ная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 15 |  |  |  |  | 2 | Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 16 |  |  |  |  | 2 | Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП). |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 17 |  |  |  |  |  | Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 18 |  |  |  |  |  | ОФП. Минифутбол |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 19 |  |  |  |  |  | Понятие о технике спортивного ориентирования. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 20 |  |  |  |  |  | ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 21 |  |  |  |  |  | ОФП. Отметка на контрольном пункте. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 22 |  |  |  |  |  | Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 23 |  |  |  |  |  | ТТП. Работа с компасом. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 24 |  |  |  |  |  | ОФП. Упражнения для ног. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 25 |  |  |  |  |  | Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентиро­ванию. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 26 |  |  |  |  |  | Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 27 |  |  |  |  |  | ОФП. Подвижные игры |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 28 |  |  |  |  |  | ОФП. Техническая информация о дистанции. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 29 |  |  |  |  |  | ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 30 |  |  |  |  |  | Контрольные упражнения |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 31 |  |  |  |  |  | Бег с картой. Эстафеты с элементами спортивного ориенти­рования. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 32 |  |  |  |  |  | Контрольные упражнения |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 33 |  |  |  |  |  | ОФП. Выбор вариантов движения |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 34 |  |  |  |  |  | ОФП. Подвижные игры |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 35 |  |  |  |  |  | ОФП. Техническая информация о дистанции. |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |
| 36 |  |  |  |  |  | Итоговое занятие |  | Беседа(1ч)  Практическое задание (1ч) |