

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,
поселок Дружба, ул. Школьная, 7
тел/факс: 8(401-57) 7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

Принята
на заседании педагогического совета
от «27» 06. 2023 г. Прот. №9

Утверждаю:
Директор Средней школы п. Дружба

/М.А.Рог /

Приказ № 137 от «27» 06. 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ
НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: Воронцов Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

п. Дружба

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование, как вид спорта, прочно завоевывает позиции в рейтинге разных массовых видах спорта. Этот необычный вид спорта доступен людям любого возраста и физической подготовленности. Ведь навыки ориентирования есть у каждого человека с детства. Мы выбираем правильную дорогу в большом городе, ориентируясь по хорошо знакомым нам объектам - домам, перекресткам улиц, памятникам и т.д. в лесу мы обращаем внимание на окружающие элементы леса, приметы, чтобы не заблудиться.

Спортивное ориентирование в нашей стране - молодой, активно развивающийся массовый вид спорта. В настоящее время оно прочно вошло в календари соревнований различных рангов - от школьных до всероссийских. Спортивное ориентирование широко используется в подготовке туристов, входит в программу всероссийской военно - спортивной игры «Победа» (бывшая «Зарница»), спортивное многоборье.

В республике ежегодно проходят соревнования школьников по спортивному ориентированию. В этих соревнованиях принимают участие школьные команды районов, что является неплохим показателем для первого года данного направления деятельности в системе дополнительного образования.

Родиной спортивного ориентирования считается Норвегия. Отсюда этот вид спорта распространился на Скандинавские страны и далее на весь мир. Популярность его стала стремительно расти в 60 - 70 годы 20 столетия, когда в 1961 году была создана Международная Федерация спортивного ориентирования.

С 1984 - 1986 гг в России наблюдается подъем школьного ориентирования. В регионах стали проводить соревнования разных уровней, создаются кольцевые туристические трассы, учебно - тренировочные полигоны.

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

Для достижения спортивных результатов спортсмену — ориентировщику кроме физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Цель данной программы - познакомить детей с видом спорта спортивное ориентирование, дать знания по топографии, развивать физические качества. Этот вид спорта решает две главные **задачи**:

- вырабатывает навыки ориентации на незнакомой местности;
- в общении с природой укрепляет здоровье спортсменов, совершенствует их личностные качества.

Известный советский педагог В.А. Сухомлинский обратил внимание, что в процессе занятий на природе его ученики легче усваивали материал, у них улучшалась память, обострялось внимание, расширялся кругозор. Такие уроки он называл «уроками развития мышления на местности». То же самое отмечается и у спортсменов - ориентировщиков на тренировках и соревнованиях.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Работа по направлению «Спортивное ориентирование» основана на обязательном посещении занятий. Основная роль отводится дисциплине и полному подчинению (педагогу).

Успешное проведение учебных теоретических и практических занятий определяется не только мастерством педагога, разнообразием экипировки, но и физическим подчинением, морально - психологической подготовкой группы и каждого отдельного ребенка, слаженностью действий, учетом индивидуальных физических и психических особенностей отдельных ребят.

Теоретические занятия проводятся в форме рассказа, беседы, дискуссии. Главный теоретический материал, определения и тезисы, таблицы и знаки даются под запись. Ведение конспекта обязательно.

Практические занятия проходят с использованием материальной базы, экипировки ориентировщика. Перед выходом на местность, на трассу, производятся подготовительные работы. Все выходы на местность имеют свою специфику, различаясь по продолжительности времени, целям и интенсивности проведения.

Закрепление учебного материала производится посредством дискуссий, обсуждения и разбора «полетов», подведением итогов и обозначения новых перспектив. Данная работа может производиться в форме тестирования по карточкам (зачет).

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу обучения учащиеся должны знать:

- иметь начальные знания по топографии, а именно, уметь читать карту, знать условные топографические знаки, определять взаимное превышение точек, знать определение магнитного азимута;

- производить вычисления по карте, пользоваться масштабом;
- знать порядок передвижения по скальному рельефу, ледовым склонам, снегу, преодолевать горные реки.

К концу обучения должны уметь:

- уметь прокладывать маршрут с учетом различных требований;
- вычислять и применять поправку направления;
- уметь оборудовать укрытия, разводить огонь, добывать воду и приготавливать пищу;
- уметь грамотно пользоваться туристическим снаряжением.
- владеть навыками следопытства и приготовления пищи из природных ресурсов;
- хорошо уметь передвигаться по азимуту, ориентировать карту по компасу;
- ориентироваться на местности и по карте;
- уметь находить точку стояния;
- уметь ориентироваться без карты и других приспособлений;
- уметь передвигаться по травянистым склонам и осыпям, знать меры предосторожности при передвижении в горной местности;

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Оценка уровня обученности выявляется во время участия на многочисленных соревнованиях в период учебного года и непосредственно на тренировках.

На теоретических занятиях даются темы с использованием наглядных пособий и рисунков на доске. Так же демонстрируются образцы снаряжения, экипировки оборудования и объясняется его применение. В окончании изучения темы производится краткий опрос всей группы, при необходимости, проверяются более глубоко знания и умения конкретных учащихся.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей начальной школы 8-10 лет. **Количество воспитанников в группах:**

В группе не менее 12 не более 20 учащихся.

Время реализации программы - 1 год обучения (33 часа)

Периодичность занятий

1 раз в неделю по 1 часу

Содержание программы

Раздел 1. Введение (1 час).

Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. История развития спортивного ориентирования в РТ. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России.

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (1 час).

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (1 год обучения - 3 часа)

Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры с догонялками. Челночный бег 3*5 м, 3* 10 м. Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м. Повторный бег 5 раз по 200 - 300м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (1 год обучения - 4 часа)

Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 -120 м.

Повторный бег 5 раз по 200 - 300м. Прыжки через скакалку с 15-60 сек.

Упражнения на развитие выносливости.

Раздел 5. Топографическая подготовка (1 год обучения - 9 часов)

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Типы спортивных карт. Карта с рельефом. Условные знаки. Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту. Движение на местности с помощью карты и без нее. Нахождение условных знаков на карте. Легенда. Маркированная трасса.

Раздел 6. Основы туристической подготовки (1 год обучения - 7 часов)

Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Раздел 7. Тактическая подготовка (1 год обучения - 6 часов)

Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Выбор пути движения между КП. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником. Ориентирование в заданном направлении. Пробегание дистанции парами на обоих участников одна карта с преследованием и сотрудничеством.

Раздел 8. Техническая подготовка (1 год обучения - 6 часов)

Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Измерение расстояний на местности парами шагами. Нахождение КП по легендам. Снятие азимута. Определение точки стояния. Нахождение КП по азимуту.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- Учебный кабинет
- Учебные карты
- Условные знаки спортивного ориентирования
- Топографические знаки
- Компасы

- Дидактический раздаточный материал - задачи с легендами, с азимутами, перфокарты, карты цветные и черные
- Желание детей заниматься

Календарно - тематическое планирование первого года обучения

Календарно - тематическое планирование первого года обучения

№	Содержание программного материала	Всего	Теория	Практика	пров
I	Введение.	1			
1.	Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование.		1		
II	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1			
1.	Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.		1		
III	Топографическая подготовка.	9	9		
1.	Условные знаки.				
2.	Нахождение условных знаков по учебной карте. Легенда. Маркированная трасса.				
3.					
IV	Специальная физическая подготовка.	4		4	
1.	Прыжки через предметы на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку с 15 - 60 сек.				
2.	Бег на месте в быстром темпе.				
3.	Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.				
4.					
V	Общая физическая подготовка	3		3	
1.	Эстафеты с преодолением препятствий.				
2.	Подвижные игры с догонялками.				
3.	Челночный бег 3*5 м, 3* 10м.				
VI	Основы туристической подготовки.	5	5		
1.	Личное туристическое снаряжение.				
2.	Групповое туристическое снаряжение.				
3.	Виды костров.				
VI	Тактическая подготовка.	4	3	1	
I	Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных).				
1.					
2.	Ориентирование в заданном направлении.				
VI	Техническая подготовка.	6		6	
II	Держание карты. Сопоставление карты с местностью.				
1.					
2.	Измерение расстояний на местности парами шагами.				
3.	Нахождение КП по маркировке.				
IX	Участие в соревнованиях.				
	Итого	33	19	14	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение. Из истории спортивного ориентирования.	1	1	
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	
3.	Общая физическая подготовка.	4		4
4.	Специальная физическая подготовка.	5		5
5.	Топографическая подготовка.	7	7	
6.	Основы туристической подготовки.	2	1	1
7.	Тактическая подготовка.	6		6
8.	Техническая подготовка.	6		6
9.	Участие в соревнованиях.	2		2
	Итого	34		