

Управление образования и охраны детства администрации муниципального
образования

«Черняховский муниципальный район»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Черняховска»

Принято
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ №3
Протокол № 9
от «07» 06 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев**

Разработчик:
Вербицкий Владимир Владимирович,
учитель физической культуры

г. Черняховск, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным государственным стандартом основного образования;
- СанПиНом 2.4.2.2821-10, «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главы, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29 декабря 2010 года № 189;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим и предпрофессиональным) программам Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Черныховска».

При составлении общеобразовательной программы «Спортивное ориентирование» взята за основу с внесением изменений и поправок программа для внешкольных учреждений и образовательных школ под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы обеспечивает её разносторонний подход к развитию ребенка: помимо физического развития, свойственного для всех объединений данной направленности, в программе предусмотрено развитие интеллектуальных способностей ребенка, без которых невозможно освоение навыков спортивного ориентирования. Данная программа имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Калининградской области, ландшафт местности, требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях. Учебно-воспитательная и образовательная деятельность большей частью организованы на природе, общение с которой воспитывает любовь и бережное отношение к окружающему миру. Занятия спортивным ориентированием на свежем воздухе содействует укреплению здоровья детей и молодежи. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умение принимать правильные решения в

сложной ситуации. Занятия по данной программе направлены на воспитание личностных качеств: терпения, силы воли, находчивости, психологической устойчивости, настойчивости, ответственности, способствующих формированию спортивного характера. Образовательная и воспитательная деятельность по данной программе направлены на формирование общей культуры и развитие творческих способностей учащихся, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

В процессе подготовки педагог, обеспечивает контроль самочувствия юных спортсменов, влияние физических упражнений и нагрузок на организм, проводит аналитическую работу по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляет анализ участия в соревнованиях и проводит разбор ошибок, корректирует индивидуальные планы подготовки каждого воспитанника.

Новизна программы: содержание программы по спортивному ориентированию предполагает работу учащихся на местности. В условиях города Черняховск – это парковые зоны, пригородные лесные массивы, дворовые территории. Климатические особенности (низкая видимость из-за частых туманов и дождей), отражаются на содержании программы: климатические особенности обуславливают проведение двух равных по продолжительности соревновательных сезонов – осень, весна.

Отличительные особенности программы. Программа обучения состоит из двух последовательно дополняющих друг друга этапов подготовки, определяющих поэтапное обучение детей среднего звена и старшеклассников. Программа определяет основные направления и условия подготовки на каждом её этапе. Обучение детей включает в себя систематические занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой

стороны.

Цель программы: формирование физически здоровой личности и воспитание, посредством приобщения к занятию спортивным ориентированием.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Формировать первоначальный опыт безопасного нахождения в лесу;
2. Формировать стремление к более глубокому изучению вида спорта;
3. Дать представление о здоровом образе жизни и оздоровительном влиянии природы на человека;
4. Научить первичным знаниям и умениям ориентирования в лесу и другой местности;
5. Прививать любовь и бережные отношения к природе, к окружающему миру;
6. Ознакомить с основами безопасного пребывания на природе, безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
7. Приобщить к системе занятий физической культурой на природе;
8. Ознакомить с видом спорта в соревновательном режиме;
9. Изучить и освоить технико-тактические приемы и способы ориентирования;
10. Научить основам составления спортивных карт;
11. Ознакомить с прикладным значением спортивного ориентирования.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11 до 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

Комплектование группы проводится в первые две недели сентября. Набор по данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в спортивном ориентировании. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Число учащихся в объединении 15 человек.

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, что позволяет заинтересовать, увлечь каждого ребёнка, раскрыть его творческие способности.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами организации являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

Практические:

- разучивание по частям, разучивание в целом, соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ, демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок), звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Объем программы – 72 часа. Срок освоения программы – 9 месяцев.

Формы обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы аттестации (контроля)

В работе по программе «Спортивное ориентирование» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение теоретических тестов, практических контрольных заданий, соревнования, походы, проведение диагностики предметных, личностных, метапредметных результатов.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель: определить исходный уровень знаний, умений и навыков учащихся, определить уровень физической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения тактико-технических игровых заданий. Анализируются техника выполнения отдельных элементов и умение выполнять тактические упражнения, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, зачеты, специальные нормативы); взаимоконтроль, самоконтроль и др.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Формы оценки: тестирование, зачетные задания, специальные нормативы, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Формы оценки: проверка уровня физической подготовленности, выполнение специальных нормативов.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование».

Личностные результаты:

- сформированное умение ставить простую учебную задачу;
- сформированное умение составлять простейшие планы;

- сформированное умение видеть результат планируемых действий;
- сформированное умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом;
- сформированная способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу;
- сформированное умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата;
- сформированное умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата;
- сформированное умение контролировать и корректировать свою деятельность;
- сформированное умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения;
- сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели.

Метапредметные результаты:

- сформированное умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- сформированная способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- сформированное умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- сформировано действия смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом;
- сформированный опыт учащихся самостоятельного общественного действия.

Предметные результаты

1. Имеют представление о здоровом образе жизни, оздоровительном влиянии природы на человека.
2. Различают объекты местности и определяют условные знаки спортивных карт.
3. Умеют любить и бережно относиться к природе, к окружающему миру.
4. Знают основы безопасного пребывания на природе, безопасного поведения в экстремальных ситуациях.
5. Систематически занимаются физической культурой на природе.
6. Имеют первичный опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
7. Передвигаются по пересеченной местности, преодолевая естественные препятствия.
8. Умеют проходить простейшие дистанции по ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

Обучающиеся должны знать/ понимать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о сторонах света.
- ориентирование на местности, работа с картой и компасом.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием.

Обучающиеся должны уметь:

- определить стороны света по компасу.
- определения направления по заданному азимуту.
- ориентироваться по карте на местности.
- обладать туристскими навыками обустройства лагеря и приготовления пищи с учётом противопожарной, гигиенической и экологической безопасности.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны демонстрировать:

- грамотную работу с картой
- владение компасом
- определения азимута
- правильно подбирать снаряжения для прохождения КТМ
- обустройство лагеря для отдыха.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	18	18	-	
1	История спортивного ориентирования в России, Море. Охрана природы	1	1	-	Тестирование, опрос, беседа.
2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	1	1	-	Тестирование, опрос, беседа.
3-4	Основы техники и тактики ориентирования	2	2	-	Тестирование, опрос, беседа.
5-10	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	-	Тестирование, опрос, беседа.
11-12	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	2	2	-	Тестирование, опрос, беседа.
13-14	Строение и функции организма человека,	2	2	-	Тестирование,

	питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль				опрос, беседа.
15-16	Основы туристской подготовки	2	2	-	Тестирование, опрос, беседа.
17-18	Основы судейской и инструкторской подготовки	2	2	-	Тестирование, опрос, беседа.
	Раздел 2. Практическая подготовка	50	-	50	
19-22	Общая физическая подготовка	4	-	4	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
23-32	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
33-38	Технико-тактическая подготовка	6	-	6	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
39-48	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	10	-	10	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
49-58	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
59-68	Туристская подготовка. Походы	10	-	10	Тесты, зачеты, специальные нормативы.
	Раздел 3. Педагогический контроль. Медицинский контроль	2	-	2	Осмотр, наблюдения
69-70	Педагогический контроль. Медицинский контроль	2	-	2	Осмотр, наблюдения
	Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия	2	-	2	Осмотр, наблюдения
71-72	Восстановительные средства и мероприятия	2	-	2	Осмотр, наблюдения
		72	18	54	

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	Основное содержание
1.	Теоретическая подготовка 18 ч.	Тема №1. (1 ч.) <i>Теория</i> . История возникновения спортивного ориентирования как вид спорта и его развитие. Прикладное значение ориентирования. История развития картографии в мире, спортивная картография в России. Тема №2. (1 ч.) Правила поведения на занятиях по спортивному

		<p>ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Соблюдение правил дорожного движения. Противопожарная безопасность. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Тема №3. (2 ч.) Основы техники и тактики ориентирования. Тема №4. (6 ч.) Топография, условные знаки, спортивная карта. Компас Тема №5. (2 ч.) Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования Тема №6. (2 ч.) Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Тема №7. (2 ч.) Основы туристской подготовки. Походы, полевые выходы. Участие в соревнованиях. Тема №8. (2 ч.) Основы судейской и инструкторской подготовки участие в подготовке подрастающего поколения, принимать участие помощниками судьи.</p>
2.	<p>Практическая подготовка 48 часов</p>	<p>Тема №1. (4 ч.) Практика. Общая физическая подготовка, бег по пересечённой местности, силовые и скоростно-силовые упражнения. Тема №2. (10 ч.) специальная физическая подготовка. Подтягивания, спринтерский бег на короткие и средние дистанции, бег 3 км. Тема №3. (6 ч.) Техничко-тактическая подготовка подготовка. Тема №4. (10 ч.) Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт. Тема №5. (8 ч.) Контрольные упражнения и соревнования Тема №6. (8 ч.) Туристская подготовка и походы.</p>
3.	<p>Педагогический контроль. Медицинский осмотр 2 часа</p>	<p>Тема №1. (2 ч.) Практика. Контроль уровня физической подготовки. Контроль освоения теоретических знаний. Контроль освоения навыков ориентирования. Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения. Врачебный контроль состояния здоровья.</p>
4.	<p>Восстановительные средства и мероприятия 2 часа</p>	<p>Тема №1. (2 ч.) Практика. Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация.</p>

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа	1	История спортивного ориентирования в России, Море.	кабинет	Тестирование, опрос.

				Охрана природы –		
2	сентябрь	Беседа	1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	кабинет	Тестирование, опрос.
3-4	сентябрь	Беседа	2	Основы техники и тактики ориентирования	кабинет	Опрос Наблюдение.
5-10	сентябрь	учебно-тренировочное занятие	6	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	кабинет	Опрос Наблюдение.
11-12	октябрь	Беседа	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	кабинет	Опрос Наблюдение.
13-14	октябрь	Беседа	2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	кабинет	Опрос Наблюдение.
15-16	октябрь	Беседа	2	Основы туристской подготовки	кабинет	Опрос Наблюдение.
17-18	октябрь	Беседа	2	Основы судейской и инструкторской подготовки	кабинет	Опрос Наблюдение.
19-22	ноябрь	учебно-тренировочное занятие	4	Общая физическая подготовка	спортзал	Наблюдение, сдача нормативов.
23-32	Ноябрь-декабрь	учебно-тренировочное занятие	10	Специальная физическая подготовка	Спортзал Стадион	Проверка тактико-технического мастерства
33-38	январь	учебно-тренировочное занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Территория школы	Проверка тактико-технического мастерства
39-48	Февраль-март	учебно-тренировочное занятие	10	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и	Кабинет	Опрос Наблюдение.

				корректировка спортивных карт		
49-58	Март-апрель	учебно-тренировочное занятие	10	Контрольные упражнения и соревнования	По согласованию	Проверка тактико-технического мастерства
59-68	Апрель-май	учебно-тренировочное занятие	10	Туристская подготовка. Походы	По согласованию	Проверка тактико-технического мастерства
69-70	май	беседа	2	Педагогический контроль. Медицинский контроль	кабинет	наблюдение
71-72	Май	беседа	2	Восстановительные средства и мероприятия	Кабинет	наблюдение

В период осенних, зимних, весенних и летних каникул, а также в период государственных праздников занятия кружка не проводятся.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря: туристическое снаряжение и спортивный инвентарь (планшет для ориентирования, тент от дождя, компас жидкостный, курвиметр, сидушка, топор туристический, пила, лопатка складная, карабины туристские, система страховочная, спусковое устройство, жумар, верёвка 10 мм, блок-ролик), канцелярские товары.

Дидактические и методические материалы:

- наличие демонстрационного материала (видеофильмы);
- научно-популярная литература;
- наличие рабочей учебной программы;
- мультимедийные материалы.

Кадровое обеспечение реализации программы

- Уровень образования педагога: Средне-профессиональное, высшее, педагогическое
- Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы
- Профессиональная категория: Нет требований.

Список используемых источников:

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / Москва "Физкультура и спорт" 1987
2. Гизатулин, М.К. Спортивная топография / Уфа, 1997 г.
3. Бабенко, М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров/ ЦРИБ "Турист"1977
4. ПопчиковскийЮ, В.Ю. Организация и проведение туристских походов /М. "Просвящение" 2009
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / М., "Профиздат", 1990
6. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. / М: "Физкультура и спорт" 1979

Электронные ресурсы:

Федерация спортивного ориентирования России. [Электронный ресурс] URL. <https://rufso.ru/> (Дата обращения 20.06.2020 г.)

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование. [Электронный ресурс] URL. <https://orient-murman.ru/index.php/book/47-2010-12-29-11-00-46/114--2008> (Дата обращения 20.06.2020 г.)

Центр Детского и Юношеского Туризма и Экскурсий (юных туристов) г. Ростова-на-Дону. [Электронный ресурс] URL. <http://rostovturcenter.ru/2020/03/igry-i-servis-dlja-orgnazacii-distancionngo-obuchenija-po-sportivnomu-orientirovaniju/> (Дата обращения 20.06.2020 г.)