

Управление Образования администрации  
МО «Зеленоградский муниципальный округ  
Калининградской области»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа п. Грачевка

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 22.05 05 2023 г.

Протокол № 8

Утверждаю:  
Директор МАОУ ООШ п.Грачевка

22.05 05 2023 г.  
Коноваленко М.Н.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Введение в спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев  
Год реализации 2023-2024

**Автор-составитель:**

Беляевский Борис Иннокентьевич,  
учитель информатики

п. Грачевка

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

**Спортивное ориентирование** — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Иными словами, при помощи **компаса и карты** Вы должны преодолеть **дистанцию** по лесу (парку, городу), выбирая при этом **маршрут движения** и находя спрятанные **контрольные точки**.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Спортивное ориентирование является, по существу, очень простым видом спорта. Его арены — леса или области открытого пространства. Контрольные пункты на дистанции обозначаются оранжево-белыми призмами (мишенями) с компостерами для прокола контрольной карточки. Участники соревнований используют карту и компас, чтобы пройти маршрут от старта до финиша за кратчайший срок, в зависимости от опыта, навыков и физической подготовки. Умение ориентироваться — это навык, который необходим каждому человеку. Эти навыки необходимы и туристу, и охотнику, и геологу, и грибнику, и будущему воину, и многим другим. Суметь определить стороны горизонта с помощью карты и компаса, найти точку своего местонахождения, а после этого выбрать наиболее удобное и кратчайшее направление движения к цели — вот что значит ориентироваться на местности. Благодаря своей высокой эмоциональности и некоторой доле романтики этот вид спорта вызывает у школьников огромный интерес.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует авторпрограммы**

Ключевые понятия:

Карта - основное средство ориентирования. Топографическая карта - надежный путеводитель по незнакомой местности. С помощью карты можно быстро и точно определить свое местоположение, уверенно выдержать заданный или намеченный маршрут движения. Ориентирование на местности по карте включает в себя ориентирование карты, сравнение изображения на карте с реальным объектом и определение своего местоположения (точки стояния).

Ориентировать карту - это значит расположить ее в горизонтальной плоскости так, чтобы северная (верхняя) сторона карты была обращена на север. При таком положении карты расположение предметов и форм рельефа на местности будет соответствовать расположению условных знаков на карте. Ориентирование карты может быть выполнено по направлениям на стороны горизонта, на ориентиры, по линейному ориентиру.

Ориентирование по карте может носить общий или детальный характер.

Общее ориентирование заключается в приблизительном определении своего местоположения, вектора движения и времени на преодоление маршрута. Как правило, используется, когда маршрут уже проложен заранее, для контроля соблюдения пути.

Детальное ориентирование – это точное определение своего местоположения и направления движения на карте. Играет важную роль при преодолении мест, где отклонение от заданного маршрута может быть опасным. Например, в горных переходах.

К важным элементам техники ориентирования на местности относятся также ориентирование карты по линиям местности и определение точки стояния. Точка стояния - точка, в которой находится наблюдатель. Характеризуется долготой, широтой, а часто и высотой.

Для определения точки стояния существуют различные приемы, включающие методы засечек, тщательное сравнение карты с местностью с учетом возможных параллельных ситуаций и т. п.

Вне зависимости от характера картографической проекции, при составлении карты всегда уменьшают действительные размеры участков земной поверхности. Отношение длины какой-нибудь линии на карте к длине той же линии на поверхности Земли называют масштабом.

Важно уметь определять масштаб карты, если он по тем или иным причинам неизвестен: имеется, например, лишь часть карты, либо ее фотокопия без указания масштаба.

Если измерить на карте расстояние между двумя точками, выраженными на местности надежными ориентирами (такие измерения обычно выполняются с помощью курвиметра или линейки компаса), а затем определить реальное расстояние на местности глазомерно, по времени и скорости движения или даже шагами, то масштаб карты легко найти методом пропорций. По компасу карту ориентируют, когда не определено свое местоположение на ней или с точки стояния не видно ориентиров.

Для того чтобы определить свое местонахождение на карте необходимо сориентироваться по объектам, которые находятся в зоне вашей видимости. В этом поможет умение читать карту: учесть рельеф (возвышения, низины), реки, тропы и дороги. К примеру, перед нами река или дорога - участок который направлен на север. Ищем, где на карте есть такие участки. Или мы видим вдалеке гору под определенным углом к северу (азимут). Находим, при перемещении компаса по карте, в какой точке угол будет соответствовать тому, что мы видим.

После того, как мы определили наше местоположение, выбираем цель, которой нам нужно достичь. Снова совмещаем север карты с севером компаса. Совмещаем указатель направления на компасе (указатель отсчета визира) с направлением к объекту на карте. Вращаемся до тех пор, пока направление магнитной стрелки не совпадает с севером. Теперь можно начинать движение по указателю на компасе, наблюдая за тем, чтобы север стрелки был постоянно совмещен с севером на колбе. Двигаясь в заданном направлении, мы достигнем необходимого объекта.

Основными способами ориентирования на местности являются ориентирование по карте, по компасу и по отдельным ориентирам. На практике все эти три способа тесно переплетаются между собой и дополняют друг друга.

Ориентирование - это не только полезный навык, но ещё и интересное мероприятие. Это уникальный вид спорта, сочетающий физическую и умственную активности. В мире и в России проводится большое количество массовых соревнований по спортивному ориентированию. При помощи карты и компаса нужно не только определить свое местоположение, но и находить заданные контрольные пункты и отмечаться на них, уложившись в отведенный временной лимит.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную

направленность. Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся.

### **Уровень освоения программы**

Уровень усвоения программы - базовый

**Актуальность образовательной программы** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют

человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития

личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

## **Практическая значимость программы**

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления. Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

## **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода

## **Отличительные особенности программы**

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых

знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;

– связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;

– соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;

– доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Цель программы** - Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

##### Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

##### Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа обучающихся 1-4 классов МАОУ ООШ п. Грачевка. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов – 72 часа. Установлен следующий режим занятий для обучающихся: 2 урока в неделю, продолжительность урока – академический час (45 минут)

**Объем и срок освоения образовательной программы** Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Основные методы обучения**

*Наглядные методы:*

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы:* (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

### **Планируемые результаты**

*По окончании программы обучающиеся будут*

*Знать:*

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;

- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Обучающиеся по программе должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- выполнить 2-3 юношеский разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённые для детей этого возраста.



## **Формы подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся.

**Основными принципами** проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность (для проведения промежуточной обучающихся).

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий обучающегося и предполагает использование различных систем оценки. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

### **Средства текущего контроля успеваемости:**

- контрольные работы;
- соревнования.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет

### **Формы промежуточной аттестации:**

- контрольные уроки;
- зачеты.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговой аттестации не предусмотрено.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы . Материально-техническое обеспечение**

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

### **Перечень необходимого оборудования и снаряжения:**

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников. В комплект входят:

станция SFR сопряжения с компьютером – 1 шт

станция стартовая SFR U-5 – 1 шт

станция финишная SFR U-5 – 1 шт

станция очистки чипов SFR U-5 – 1 шт

станция отметки на промежуточных контрольных пунктах SFR U-5 – 15 шт

карточка участника - чипы «Лепесток SFR - 122» системы отметки (на 122 отметки) – 50 шт

принтер сплитов влагозащищенный 80 мм – 1 шт

контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см, верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт

призма КП 30х30см нейлоновая – 17 шт

4. Учебные плакаты
5. Секундомеры электронные
6. Часы
7. Аптечка медицинская в упаковке
8. Весы напольные
9. Каски
10. Перчатки
11. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
12. Мячи набивные
13. Скакалки
14. Канцелярские принадлежности
15. Канат
16. Веревоочная лестница
17. Турники
18. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
19. Контрольные пункты тренировочные
20. Фонари налобные
21. Держатель легенды для спортивного ориентирования
22. Флажки ограждения
23. Стол складной
24. Стулья туристические раскладные со спинкой
25. Очки защитные
26. Планшеты для карт
27. Компасы: планшетные, спортивные на палец
28. Шатер туристский
29. Курвиметр- измеритель
30. Жилеты судейские
31. Генератор бензиновый

Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Школы обеспечивают возможность достижения учащимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой художественной направленности, разработанной Школой.

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

При этом в Школе обеспечено наличие:

- выставочного зала со специальным оборудованием согласно профильной направленности образовательной программы;
- учебной аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий со специальным учебным оборудованием (столами, стульями, шкафами, стеллажами, мольбертами и др.).

В Школе созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования.

### **Методическое обеспечение программы**

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

*Формы организации образовательного процесса:*

- массовая (мастер-класс, конкурсы);
- групповая (выставки, семинары, экскурсии);
- индивидуальная (индивидуальная работа с обучающимся, домашняя работа).

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к преподавателям: высшее или среднее профессиональное образование – направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы; дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы. Рекомендуются обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

(72 часа, 2 часа в неделю)

### **1. Ориентирование**

## **1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.**

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

### ***Практика***

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

## **1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.**

### **Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

### ***Практика***

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

## **1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.**

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

***Практика:*** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

## **1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.**

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

### ***Практика:***

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

## **1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

***Практика:*** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

## **1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

### **1.7. Техническая и тактическая подготовка.**

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

**Практика:** отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

## **2. Медицинская подготовка**

### **2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

### **2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

**Практика:** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные 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.

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

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Практика.** Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

**4. Соревнования.** Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

## **Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	1	1	0	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	6	6	0	Зачет по условным знакам в виде

					игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	10	3	7	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	6	2	4	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	2	0	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	20	6	14	Прохождение учебной дистанции
<b>2</b>	<b>Медицинский блок</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	0	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1	1	0	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	4	0	4	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	4	0	4	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	

## **Календарный учебный график**

1. Начало учебного года: 1 сентября 2023 г.

2. Окончание учебного года: 31 мая 2024 г.

3. Начало и окончание занятий зависит от утвержденного директором школы индивидуального расписания каждого преподавателя.

4. Продолжительность учебного года: количество недель аудиторных занятий — 36.

5. Режим работы школы.

В режиме 5-дневной рабочей недели (в зависимости от индивидуального расписания каждого преподавателя).

6. Регламентирование учебного процесса на учебный год

В течение учебного года предусматриваются каникулы в сроки, установленные для общеобразовательных школ при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования в соответствии с законодательством об образовании.

7. Продолжительность уроков

Продолжительность 1 урока – 45 минут. Предусматривается перерыв между уроками – 10 минут.

## **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим **направлениям** организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

**Цель** – формирование гармоничной личности с широким

Мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

**Используемые формы воспитательной работы:** викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

**Методы:** беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

**Планируемый результат:** повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости

в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## **Календарный план воспитательной работы**



№п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию в здании и на улице (на пересеченной местности)	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### Для педагога дополнительного образования:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.

12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

#### **Список литературы для родителей**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.