

Министерство образования Республики Тыва
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ээрбекская средняя общеобразовательная школа имени Оюна Кавааевича Оолака
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Согласована
Заместителем директора по ВР
Сенги /Сенги С.Н./
« 25 » августа 2023г.

Утверждена
Директором школы
Ховааыг Б. Л.
приказ № 183/1
от 23 августа 2023 г.



Рабочая программа секционной деятельности
«Спортивное ориентирование»
2023-2024 учебного года

Количество часов в неделю – 2
Количество в год – 68
Учитель: Сарыг-оол А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с нормативными документами:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21.12.12г., одобрен Советом Федерации 26.12.12г., вступил в силу с 01.09.13г.)
- ✓ Федеральные государственные образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897)
- ✓ Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом МОиН РФ от 4 октября 2010г. № 986)
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» реализует физкультурно-оздоровительное направление и является адаптированной. Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа изменена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Программа данного курса представляет систему занятий для детей в возрасте от 11 до 14 лет.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, семинар, ролевая игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2002 г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2010 г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2008 г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2008 г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2002 г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004 г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 2010 г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2011 г.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2011 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Начинать знакомство с ориентированием лучше с раннего возраста, так как маленькие дети быстрее и активнее впитывают новый, интересный, полезный для них материал.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование» обучающиеся

Должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

Должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

● **Медико–санитарная подготовка**

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Судейская практика

Должны знать:

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

Должны уметь:

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности(открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Участие в соревнованиях

Должны знать:

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

Должны уметь:

- закончить дистанцию I – II уровня.
- туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;

Должны уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку

Проверить результаты обучения позволяют результаты участия ребят в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Игры с бегом. 3 часа. Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.

Игры с мячами. 8 часов. Совершенствование навыков отбивания, ловли и передаче мяча. Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

Игры с лазаньем и перелезанием. 2 часа. Развитие ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Укрепления мышц рук и туловища.

Теоретические знания по спортивному ориентированию. 10 часов. Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения. 11 часов. Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

Игры с бегом. 3 часа. Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.

Игры с мячами. 8 часов. Закрепление и совершенствование умений и навыков ловли, передачи и отбивания мяча.

Игры на местности. 2 часа. Умение ориентироваться на местности при помощи плана местности и компаса, способствовать выработке таких качеств, как находчивость, внимательность, коллективизм.

Теоретические знания по спортивному ориентированию. 9 часов. Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения. 13 часов. Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем.	Кол -во часо в	Дата	
			По плану	фактическ ий
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Что такое спортивное ориентирование?	1	05.09	
2	Знакомство с картой. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	06.09	
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	12.09	
4- 5	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию	2	13.09 19.09	
6- 7	Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса	2	20.09 26.09	
8	Игры: «Точный глазомер», «Стороны света», «Шагомеры».	1	27.09	
9- 10	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. Повторение изученных условных знаков	2	03.10 04.10	
11- 12	Игры с лазаньем и перелезанием	2	10.10 11.10	
13	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	1	17.10	
14- 16	Игры-эстафеты с бегом	3	18.10 24.10 25.10	
17- 19	Игры с мячом: Баскетбол	3	07.11 08.11 14.11	
20- 22	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	3	21.11 22.11 28.11	
23- 24	Игры с мячом: Футбол	2	29.11 05.12	

25-26	Действия спортсмена-ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта, в случае совершения ошибки, в случае полной потери ориентации	2	06.12 12.12	
27-28	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния	2	13.12 19.12	
29	Контрольный пункт. Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	1	20.12	
30-31	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте.	2	26.12 27.12	
32-34	Ориентирование по карте. Участие в соревнованиях	3	09.01 10.01 16.01	
35	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приемы ориентирования карты с компасом. Одежда и снаряжение ориентировщика	1	17.01	
36	Понимание карты. Цвета карты. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	23.01	
37	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	24.01	
38-40	Изучение и повторение условных знаков по спортивному ориентированию. Определение расстояния	3	30.01 31.01 06.02	
41-42	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приемы ориентирования карты с компасом.	2	07.02 13.02	
43-44	Игры на местности: «Невидимки», «Ориентировка по слуху», «Следопыты»	2	14.02 20.02	
45	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	1	21.02	
46-49	Игры-эстафеты с бегом	4	27.02 28.02 05.03 06.03	
50-52	Игры с мячом: Баскетбол	3	12.03 13.03 19.03	
53-55	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	3	20.03 02.04 03.04	

56-57	Игры с мячом: Футбол	2	09.04 10.04	
58-59	Действия спортсмена ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта, в случае совершения ошибки, в случае потери полной ориентации	2	16.04 17.04	
60-61	Приемы ориентирования карты. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Способы определение точки стояния	2	23.04 24.04	
62-63	Контрольный пункт .Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	2	30.04 07.05	
64-65	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте на местности.	2	08.05 14.05	
66-68	Участие в соревнованиях	3	15.05 21.05 22.05	
	Итого	68		