

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «Таврическая школа-
гимназия №20 им. свт. Луки» г.
Симферополя
от «30» августа 2022 г
протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 510
от «30» августа 2022 г.
Директор МБОУ «Таврическая
школа-гимназия №20 им.свт.
Луки»
г. Симферополя.

_____ Е.Г. Титянечко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Клуб «Траектория»

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы:	1 год
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	8-13 лет
Составитель	Хохлова В.В., педагог дополнительного образования

Симферополь
2022 г.

Пояснительная записка

Программа по спортивному ориентированию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16) ;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» ;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных Дополнительных

общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Устав МБОУ «Таврическая школа-гимназия №20 им. свт. Луки»;

- Положение о требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «Таврическая школа-гимназия №20 им. свт. Луки».

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- утверждение здорового образа жизни;

- формирование бережного отношения к природе;

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;

- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 3-7 классов. Время, отведенное на обучение, составляет от 51 час в год (1,5 ч. в неделю). Обучение предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. На начальных этапах тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В конце года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

— привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

— содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

— воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст учащихся: 8-13 лет.

Режим занятий – 1,5 час в неделю; групповые и индивидуальные занятия.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; освоение базовых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию; расширение спектра специализированных знаний в области туризма; личностное и физическое развитие обучающегося, его жизненного самоопределения, самопознания, приобретение устойчивых потребностей в здоровом образе жизни средствами ориентирования.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Воспитательный потенциал программы

Программа по спортивному ориентированию предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом.

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся, больший упор следует делать на индивидуальные занятия.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе необходима материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон, комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, условные знаки спортивных карт, учебные плакаты по спортивному ориентированию, секундомеры.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с неизменным учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теорети- ческих	практич- еских
1	Вступительная часть	3	3	-
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1	-
1.2.	Охрана природы.	1	1	-
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	26	5	21
2.1.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена спортсмена.	1	1	-
2.2.	Обще-развивающие упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, координации.	21	-	21
2.3.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-
2.4.	Топография. Условные знаки. Разновидности карт.	3	3	-
3.	Специальная физическая подготовка	10	3	7
3.1.	Способы и виды ориентирования.	1	1	-
3.2.	Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта.	6	2	4
3.3.	Специальные беговые упражнения. Беговая выносливость. Силовая выносливость.	3	-	3
4.	Технико-тактическая подготовка	10	4	6
4.1.	Первоначальные представления о тактике и технике прохождения дистанции.	1	1	-
4.2.	Приемы и способы ориентирования.	2	1	1
4.3.	Учебные соревнования.	3	-	3
4.4.	Держание карты. Способы измерения расстояния по карте.	2	1	1
4.5.	Виды ориентиров. КП. «Привязки».	2	1	1
5.	Основы туристской подготовки.	1	1	-
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	1	-	1
	Всего:	51	16	35

Раздел I. Вводное занятие (3 часа)

1.1. *Теория.* История возникновения и развития спортивного ориентирования. (1 час)

- Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

1.2. *Теория.* Охрана природы. (1 час)

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

1.3. *Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1 час)

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

Раздел II. Общая физическая подготовка (26 часов)

2.1. *Теория.* Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (1 час)

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2.2. Обще-развивающие упражнения (21 час).

Практика.

- Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.
- Средствами общей физической подготовки служат обще - развивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

- К числу обще развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение обще - развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

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

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

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

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

Приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; Обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

- Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

2.3. *Теория.* Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. (1 час)

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

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

- Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2.4. *Теория.* Топография, условные знаки. Спортивная карта. (3 часа)

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

- Условные знаки.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (10 часов)

3.1. *Теория.* Способы и виды ориентирования. (1 час)

- Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).

3.2. *Теория.* Компас. Азимут. Масштаб карты. Спортивная карта. (6 часов)

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Практические занятия. (4 часа)

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

3.3. Специальные беговые упражнения. (3 часа)

Практика.

Беговая выносливость. Силовая выносливость.

- Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.
- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка (10 часов)

4.1. *Теория.* Первоначальные представления о технике и тактике спортивного ориентирования. (1 час)

- Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.
- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.
- Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

4.2. Приемы и способы ориентирования. (2 часа)

Практика. (1 час)

- Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Теория. (1 час)

- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

4.3. Учебные соревнования. (3 часа)

Практика.

- Внутригрупповые соревнования.

4.4. Держание карты. Способы измерения расстояния. (2 часа)

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

Практика. (1 час)

- Сопоставление карты с местностью.
- Способы измерения расстояния.

4.5. Виды ориентиров. КП. «Привязки». (2 часа)

Раздел V. Основы туристской подготовки (1 час)

Теория.

- Личное и групповое туристское снаряжение.
- Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Раздел VI. Контрольные упражнения и соревнования. (1 час)

Практика.

- Участие в течение года в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Общая выносливость — 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота — бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности - пятикратный прыжок в длину с места (см.). Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания;
 - место и время проведения занятий кружка;
 - развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
 - важность охраны природы памятников истории и культуры;
 - строение организма человека и влияние физических нагрузок на развитие организма;
 - влияние физических нагрузок на развитие организма;
 - гигиену тела, одежды, обуви;
 - права и обязанности участников соревнований;
 - виды соревнований;
 - задачи общей физической подготовки;
 - специфические особенности бега ориентировщика;
 - масштаб и их виды;
 - основные типы топографических знаков;
 - общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт.
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
 - компас и его устройство;
 - понятие азимут, масштаб;
 - основные понятия о технике и тактике ориентирования;
 - значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
 - общие черты и отличия карт, преимущества каждого из видов карт;
 - личное и групповое туристское снаряжение;
 - виды костров;
 - гигиена в условиях полевого лагеря;
 - обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря;
 - условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;
 - важность и необходимость прохождения диспансерного обследования.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять обще - развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- распознавать топографические знаки и их группы;
- выполнять специальные беговые упражнения с учетом характера местности;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- двигаться по азимуту, понятие «масштаб» и его виды;

- определять расстояние на карте и на местности (шагами, по времени, визуально);

- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта, восстанавливать ориентировку после ее потери;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, двигаться по азимуту;

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;

- выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов выбрать лучший;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике.

Предметные результаты

- обучающиеся будут знать, что такое туризм, происхождение термина, история туризма, виды туризма; разницу между понятиями «гид»/«экскурсовод», чем отличаются друг от друга «турист», «экскурсант» и «путешественник»; основные принципы написания экскурсий, виды экскурсий; особенности составления туристических программ; достопримечательности родного города и области;

- рассказывать об основных достопримечательностях своего города и республики; составлять фрагменты экскурсий; презентовать разработанные экскурсии;

Метапредметные результаты

- работать с различными источниками, энциклопедиями, справочниками и монографиями, сайтом;

- отбирать материал для составления ответов, составлять логичные и связные тексты на основе фото-видео-материалов, выполнять дистанционные онлайн-тесты и викторины. строить отношения в группе, сотрудничать с членами группы, решающей общую задачу;

- самостоятельно ставить лично необходимые учебные и жизненные задачи; использовать уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;

- самостоятельно оценивать степень успешности своей образовательной деятельности; самостоятельно отбирать, сопоставлять и проверять информацию, полученную из различных источников для решения задач (проблем);

- взаимодействовать с педагогами дистанционно через использование социальных сетей, электронной почты и сайта;

Личностные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-

исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Календарный учебный график

Занятия объединения дополнительного образования проходят с 1 сентября 2022 года по 26 мая 2023 года по следующему графику:

№	Кружок, секция, студия	Кл.	Продолжит	Дни	Время	Место	Руководитель
1	Клуб «Траектория»	1-я гр. 2-я гр. 3-я гр.	1,5 ч. 1,5 ч. 1,5 ч.	Понедельник	10:35. -11:45 11:50. -13:00 15:00. -16:10	Библ. Спортивный зал	Хохлова Валентина Викторовна

Условия реализации программы

Организационные условия: проанализирована социокультурная ситуация, выяснены интересы и потребности детей и их родителей в дополнительном образовании. Учтены особенности школы, ее профиль, основные задачи, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Среди других организационных задач следует назвать *сотрудничество* школы с Государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения». Благодаря творческим и деловым контактам школы с учреждениями дополнительного образования детей, можно улучшено содержание и уровень подготовки различных массовых мероприятий: праздников, соревнований и др. Это также прекрасная возможность получения оперативной информации о возможности включения школьников в различные виды деятельности. Такое сотрудничество позволяет координировать планы работы, учитывать возможности школы и учреждений дополнительного образования детей в интересах личности обучающихся.

Кадровые условия: педагогами дополнительного образования являются преподаватели школы в соответствии с требованиями, закрепленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Организовано творческое сотрудничество с учителями-предметниками, классными руководителями: совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, социальных, общекультурных).

Психологические условия направлены на создание комфортной обстановки в школе и, в частности, в ее блоке дополнительного образования детей. Об успехах в области дополнительного образования должны знать все обучающиеся, учителя, родители и гордиться ими не меньше, чем успехами в учебе.

Программа по спортивному ориентированию предусматривает приобретение основных знаний и навыков по технике и тактике ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию бегом.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма и введение в специализацию.

Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся, больший упор следует делается на индивидуальные занятия.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года. Для организации тренировочных занятий по программе используется материально-техническая база по спортивному ориентированию, тренировочный полигон, комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, курвиметр, компасы, условные знаки спортивных карт, учебные плакаты по спортивному ориентированию, секундомеры.

Методика тренировочных занятий определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов. На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и вспомогательная

подготовка. Этап начала специализации характеризуется увеличением объема вспомогательной подготовки, которая в сумме с общей составляет до 60-70% от общего объема тренировочных нагрузок; специальная подготовка – 30-40%. При планировании тренировочных нагрузок следует строго соблюдать принцип постепенности с неизменным учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

Формы аттестации

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме (модулю, разделу) программы.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: соревнование; турнир; сдача нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Во время подведения итогов по темам или разделам реализуются следующие формы аттестации:

- тесты – «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;
- компьютерное тестирование – «Знаки топографии», «Ориентирование»;
- проверочные работы – карточки-задания по различным темам;
- игры, викторины «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;
- походы – проведение однодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;
- соревнования – участие в соревнованиях и тематических вечерах.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнование; турнир; сдача нормативов.

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков -разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
11. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
13. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
14. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

Календарно-тематическое планирование

группа №1

№ п/п	Дата по расписанию		Кол-во часов	Название темы
	По плану	По факту		
1			1,5	
2.			1,5	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.
3.			1,5	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.
4.			1,5	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Равномерный бег.
5.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.
6.			1,5	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.
7.			1,5	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.
8.			1,5	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.
9.			1,5	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.
10.			1,5	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.
11.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.
12.			1,5	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.
13.			1,5	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.
14.			1,5	Правила соревнований. Виды соревнований по

				спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.
15.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.
16.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.
17.			1,5	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.
18.			1,5	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.
19.			1,5	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.
20.			1,5	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.
21.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с картой.
22.			1,5	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.
23.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.
24.			1,5	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.
25.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.
26.			1,5	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.
27.			1,5	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.
28.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.
29.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
30.			1,5	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
31.			1,5	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.
32.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.

33.			1,5	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.
34.			1,5	Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).
			51	

группа №2

№ п/п	Дата по расписанию		Кол-во часов	Название темы
	По плану	По факту		
1			1,5	
2.			1,5	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.
3.			1,5	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.
4.			1,5	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Равномерный бег.
5.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.
6.			1,5	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.
7.			1,5	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.
8.			1,5	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.
9.			1,5	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.
10.			1,5	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.
11.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.
12.			1,5	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.
13.			1,5	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.
14.			1,5	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.
15.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о

				дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.
16.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.
17.			1,5	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.
18.			1,5	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.
19.			1,5	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.
20.			1,5	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.
21.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с картой.
22.			1,5	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.
23.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.
24.			1,5	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.
25.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.
26.			1,5	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.
27.			1,5	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.
28.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.
29.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
30.			1,5	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
31.			1,5	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.
32.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.
33.			1,5	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.

34.			1,5	<p>Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:</p> <p>Сила — комплексное упражнение на силу.</p> <p>Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.</p> <p>Прыжки через скакалку (раз в минуту).</p>
			51	

группа №3

№ п/п	Дата по расписанию		Кол-во часов	Название темы
	По плану	По факту		
1			1,5	
2.			1,5	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж т\б.
3.			1,5	Краткий исторический обзор развития ориентирования, как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. ОФП.
4.			1,5	Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Равномерный бег.
5.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Бег с картой. ОРУ.
6.			1,5	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Равномерный бег.
7.			1,5	Одежда и снаряжение ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Условные знаки. ОРУ. Игры с мячом.
8.			1,5	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Равномерный бег.
9.			1,5	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. ОРУ. Равномерный бег.
10.			1,5	Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). ОРУ. Равномерный бег.
11.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Равномерный бег. ОФП.
12.			1,5	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность ОРУ.
13.			1,5	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. ОРУ. Бег с картой.
14.			1,5	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Бег с картой.
15.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о

				дистанции. Бег с картой. Подвижные игры и эстафеты.
16.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Бег с картой. ОРУ.
17.			1,5	Движение по линейным ориентирам на местности. Умение выбирать опорные ориентиры между КП. Бег с картой.
18.			1,5	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Бег с картой. Подвижные игры, эстафеты.
19.			1,5	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщика. и. Бег с картой.
20.			1,5	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Бег с картой.
21.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Равномерный бег с картой.
22.			1,5	Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. ОРУ. Бег с картой.
23.			1,5	Технико-вспомогательные действия. Отметка на КП. ОРУ.
24.			1,5	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора). Бег с картой. ОРУ.
25.			1,5	Измерение расстояний на карте и на местности. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. ОРУ.
26.			1,5	Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. ОРУ.
27.			1,5	Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. ОРУ. Бег с картой.
28.			1,5	Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Бег с картой.
29.			1,5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
30.			1,5	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.
31.			1,5	Ориентирование карты по компасу. Подвижные игры и эстафеты. ОРУ.
32.			1,5	Подготовка к соревнованиям. Спортивный компас. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Равномерный бег. ОРУ.
33.			1,5	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. ОРУ.

34.			1,5	Спортивный компас. Снятие азимута. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Сила — комплексное упражнение на силу. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек. Прыжки через скакалку (раз в минуту).
			51	

План воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Конкурс видеороликов «100 дорог Крыма», «Лето в объективе»	Развитие творческих способностей обучающихся	Сентябрь
Нравственное и духовное воспитание	Игровая конкурсная программа	Развитие умения работать коллективно	Сентябрь
	«Крымский скороход»		сентябрь
	Конкурсная программа «Школа безопасности»	Создание условий для творческой самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала	май
	«Родительская декада»	Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми самореализации детей и подростков, развития их творческого потенциала	Ноябрь
Интеллектуальное воспитание	Интернет - конкурсы	Предоставление возможности принять участие в конкурсах Всероссийского масштаба	Сентябрь- май
Культура здорового и безопасного образа жизни и	Беседа «Правила безопасного поведения на	Познакомить обучающихся с правилами	Сентябрь

комплексная профилактическая работа	улицах и дорогах»	дорожного движения	
	Проведение инструктажа по ТБ	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях; во время походов	Сентябрь
	Проведение повторного инструктажа по ТБ	Формирование и закрепление навыков грамотного поведения в условиях пожара и других чрезвычайных ситуациях	Январь
	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания среди объединений	Формирование здорового образа жизни	Апрель