

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 312

Протокол № __1__ от __30.08__ 2018_г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _50-2__ от 31.08__ 2018_г
Руководитель образовательной организации



_____ С.А. Симанова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик - Н.В. Легкобыт
А.В. Микшин
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Благодаря новому методу обучения детей ориентированию в условиях закрытого помещения, появилась возможность в простой, доступной форме научить ребенка азам спортивного ориентирования в более раннем возрасте. Данная программа тесно взаимосвязана с авторской методической разработкой «Ориентирование в условиях спортивного зала».

Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков.

Подготовка спортсменов-туристов на начальном этапе особенно важна, поскольку мы закладываем фундамент для развития физических и психологических качеств, необходимых для участия в соревнованиях и достижения спортивных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.

- Программа рассчитана на учащихся детского возраста, делающих первые шаги в спортивном ориентировании.
- Обучение возможно с любой социальной категорией учащихся: как с обычными, здоровыми и любознательными, так и с теми, кто имеет дефекты здоровья: инвалидами по слуху, опорниками, колясочниками и даже с отстающими в умственном развитии.
- Особую актуальность данному виду деятельности придаётся возможность вывести детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду, а также возможность реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, достичь успешных результатов.
 - занятия по ориентированию перенесены в спортивный зал, школьный двор, микрорайон и парки города;
 - придуманы и рекомендованы условия для проведения соревнований в условиях спортивного зала, школьных коридоров и микрорайона;
 - во время соревнований применяются и действуют «Правила соревнований по ориентированию».

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Возраст занимающихся 6-17 лет. Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий по данной программе

ОБЪЁМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Организация учебного процесса программы рассчитана на 36 учебных недель, 216 часов в год, 6 часов в неделю. Уровень освоения программы БАЗОВЫЙ.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- ✓ Дать знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучение технике и тактике спортивного ориентирования,
- обучение технике и тактике спортивного ориентирования в зимних условиях;
- обучение чтению спортивной карты;
- обучение составлению и корректировке спортивной карты;
- обучение технике использования компаса на соревновательной скорости;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- развитие способности сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков.

количество учащихся в группах:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек;
- 3 год обучения – 10 человек

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку ориентировщиков всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах подготовки.
2. При построении многолетнего учебного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений.
3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

<i>Вид</i>	Год занятий		
	1	2	3
ОФП в %	70	60	40
СФП в %	30	40	60

Перечень необходимого оборудования:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал;
- полигон для практических занятий на местности;
- снаряжение и оборудование для проведения занятий по ориентированию

Для того чтобы успешно выполнить данную программу по спортивному ориентированию, необходим **специально оборудованный спортзал и открытый полигон**, расположенный в пределах ежедневной досягаемости.

Для этого необходимо, чтобы в школе, где реализуется данная программа, было бы подготовлено следующие условия:

- разработаны спортивные карты физкультурного зала и коридоров всей школы

- технически обеспечены полигоны в школе и вокруг нее
- составлены карты небольшого микрорайона, в котором находится сама школа

Перечень инвентаря

(на 15 человек)

ЛЕТО

- | | |
|----------------------------------------------------|---------------|
| 1. Аптечка медицинская в упаковке | 1 комплект |
| 2. Накидка от дождя | 15 шт. |
| 3. Компас жидкостный для ориентирования | 15 шт. |
| 4. Курвиметр | 2 шт. |
| 5. Призмы бумажные для ориентирования на местности | 30 шт. |
| 6. Компостеры для отметки прохождения КП | 30 шт. |
| 7. Секундомер электронный | 2 шт. |
| 8. Летний беговой костюм из нейлона | 15 комплектов |
| 9. Специальная беговая обувь с резиновыми шипами | 15 пар |
| 10. Спортивные карты различных парков и местностей | комплект |

ЗИМА

- | | |
|----------------------------------------|----------|
| 1. Лыжи | 15 пар |
| 2. Лыжные палки | 15 пар |
| 3. Лыжные ботинки | 15 пар |
| 4. Планшеты для зимнего ориентирования | 15 шт. |
| 5. Мази для разных температур | комплект |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные: Учащиеся будут иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Учащиеся будут знать:

- понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
- факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
- картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
- содержание простейшей модели действия ориентировщика;
- классификацию возможных ошибок;
- причины возникновения и виды утомления;
- основные средства восстановления;
- основные способы самоконтроля;
- правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

Учащиеся будут уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- использовать крупные формы рельефа для ориентирования на перегонах;

- восстанавливать своё местоположение на карте по «задним» привязкам;
- двигаться по азимуту пешком и небольшой беговой скорости;
- выбирать варианты движения с оптимальным набором высоты;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- строить тактический план в соответствии со сложившейся соревновательной ситуацией;
- производить анализ дистанции;
- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;
- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;
- оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.
- правильно называть и изображать значковым методом все условные знаки спортивных карт;
- изображать при помощи пиктограмм информацию о контрольном пункте;
- показывать на карте формы рельефа и называть их;
- изображать значковым методом различные формы рельефа по их описанию или зрительному восприятию;
- осуществлять движение по азимуту (в градусах и по карте) при помощи компаса вне леса или в хорошо проходимом лесу;
- двигаться по азимуту на беговой скорости;
- осуществлять во время ориентирования (с помощью компаса и без него) срезки, т. е. выпрямление пути;

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.

Учащиеся будут знать:

- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;

- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Учащиеся будут уметь:

- двигаться по местности с различной проходимостью;
- уверенно чувствовать себя в лесу;

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Учебный план 1 года обучения

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год

№	Раздел	1 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	0	1	Диагностика анкетирование
2	Специализация (техника и тактика ориентирования)	32	78	110	Зачёты, соревнования
3	Общая физическая подготовка, игры	4	46	50	Зачёты и соревнования
4	Техника безопасности	3	0	3	Беседа, опрос
5	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	4	4	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
6	Психологические аспекты тренировочного процесса	3	3	6	Беседа, опрос
7	Контрольные задания. Тесты	7	3	10	Зачёт
8	Участие в мероприятиях	5	19	24	Зачёты и соревнования
9	Подведение итогов	3	1	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования

	Итого:	62	154	216	
--	--------	----	-----	-----	--

Учебный план 2 года обучения

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год

№	Р а з д е л	2 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	0	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация (техника и тактика ориентирования)	22	80	102	Зачёты, соревнования
3	Общая физическая подготовка, игры	10	56	66	Зачёты и соревнования
4	Техника безопасности	4	0	4	Беседа, опрос
5	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	2	4	6	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
6	Психологические аспекты тренировочного процесса	4	4	8	Беседа, опрос
7	Контрольные задания. Тесты	9	3	12	Зачёт
8	Участие в мероприятиях	0	12	12	Зачёты и соревнования

9	Подведение итогов	3	1	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	Итого:	56	160	216	

Учебный план 3 год обучения

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке 6 часов в неделю, 216 часов в год

№	Раздел	3 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1	0	1	Диагностика анкетирование
2	Специализация (техника и тактика ориентирования)	24	85	109	Зачёты, соревнования
3	Общая физическая подготовка, игры	4	30	34	Зачёты и соревнования
4	Техника безопасности	4	0	4	Беседа, опрос
5	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	4	4	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
6	Психологические аспекты тренировочного процесса	3	9	12	Беседа, опрос
7	Контрольные задания. Тесты	9	1	10	Зачёт

8	Участие в мероприятиях	5	29	34	Зачёты и соревнования
9	Подведение итогов	3	1	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	И т о г о :	59	159	216	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»
на 2017-2018 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	1 раза в неделю по 2 часа + 8 часов в месяц выезды, соревнования
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2018	25.05.2019	36	216	1 раза в неделю по 2 часа + 8 часов в

					месяц выезды, соревнования
--	--	--	--	--	----------------------------------

