

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Алексея Лохматова поселка Озерки
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»**



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СШ им. А. Лохматова
пос. Озерки»
Мишковец И.Ю.
Приказ № 86 от 29 мая 2023г.

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

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:
Музалевская Нина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

пос. Озерки
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Спортивное ориентирование - индивидуальный вид спортивной дисциплины, в которой участник с помощью спортивной, топографической карты и компаса проходит заранее неизвестную дистанцию. Спортивное ориентирование способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, реализации потребности в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимопомощи.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Ключевые понятия

АЗИМУТ – в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

БЕРГШТРИХ – указатель скатов на горизонталях.

БРОВКА - линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона

БУГОР - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 метров; высотой до 10 метров - бугорок, а немасштабная по размерам в плане – микробугорок

ВЕРШИНА - высшая точка формы рельефа

ВЗЯТИЕ КП – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися знаками контроля.

ВОДОРАЗДЕЛ - линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа

ВПАДИНА – углубление, имеющее со всех сторон склоны.

ВЫСОТА СЕЧЕНИЯ РЕЛЬЕФА (h) - расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня

ВЫСТУП - возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален

ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ – обобщенный показ однотипных ориентиров.

ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа) - линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность

ГРЯДА - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией

ДЕТАЛИ РЕЛЬЕФА – бугры, холмы, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лоцины, промоины, ямы, овраги, скалы.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ – включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат, ошибки, сон, аппетит и т. д.

ДНО - низшая точка отрицательной формы рельефа

«ЗЕЛЕНКА» - труднопроходимый участок леса на местности.

ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ – включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

КАРТА (СПОРТКАРТА) – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками.

КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА – карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ – время, в течение которого участник соревнований может находиться на дистанции.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПУНКТ – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

КОРЧ - вывороченный из почвы корень упавшего дерева, хорошо опознаваемый на местности

ЛОЩИНА - вытянутое углубление, имеющее с трех сторон пологие, обычно задернованные склоны

МАРКИРОВКА – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

МАСШТАБ – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

МИКРООБЪЕКТ - точечный небольшой линейный или площадный ориентир, хорошо опознаваемый на местности

«МОЛОКО» - участок местности, не имеющий ориентиров.

МЫС – место изгиба линейного ориентира или контура с углом менее 45 градусов (озера, болота, леса).

НАСЫЩЕННОСТЬ КАРТЫ – определяется количеством нанесенной информации на единицу площади. Генерализация уменьшает насыщенность карты.

ОБРАЗЕЦ КАРТЫ – вывешивается на старте для начинающих спортсменов без нанесенных КП.

ОБРЫВ - крутой незадернованный земляной склон

ОБЪЕКТ – предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

ОБЪЕКТ КП – ориентир, на котором (около которого) установлен знак КП.

ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ КАРТЫ – применяется с момента взятия КП, при выборе маршрута движения к очередному КП, позволяет спортсмену выбрать опорные ориентиры на этапе, наметить основной и запасной варианты движения.

ОПОРНЫЕ (КЛЮЧЕВЫЕ) ОРИЕНТИРЫ – позволяют ориентировщику определить свое точное местоположение на карте (вершина холма, перекресток троп, микрополяна, бугорок, мостик, точечные ориентиры).

ОРИЕНТИР - характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение

ОРИЕНТИР ТОРМОЗЯЩИЙ (ПРЕГРАЖДАЮЩИЙ) – вытянутый перпендикулярно линии движения площадный или линейный ориентир (река, дорога, поле, озеро, болото, гора, лес).

ОРИЕНТИРЫ РАССЕЙВАЮЩИЕ – а) отвлекающие (кромки болота и леса, элементы рельефа); б) преграждающие (озера, болота, заросли леса, скалы).

ОСЫПЬ – площадь, покрытая камнями.

ОЦЕНКА ДИСТАНЦИИ – производится по длине этапов и всей трассы, количеству КП, сопутствующими ориентирами и препятствиями, сумме перепадов высот, местами установки призм КП, возможности выбора максимально выбора вариантов прохождения на этапе, наличию труднодоступных и опасных мест на дистанции.

ПРЕВЫШЕНИЕ – разность высот двух точек.

ПОДОШВА - линия рельефа, ограничивающая основание склона

ПОИСК КП – известны три варианта поиска КП: по периметру, спираль и челночный.

ПОЛИГОН – участок местности со стационарными КП, на котором проводят тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

ПРИВЯЗКА – конечный ориентир, с которого берется КП.

ПРИЗМА КОНТРОЛЬНОГО ПУНКТА – бумажный или тканевый знак красно-белого цвета по диагонали размером 30х30 см.

ПРОМОИНА - вытянутое углубление незначительной длины, имеющее с трех сторон крутые незадернованные склоны

ПРОХОД – продолговатое, узкое понижение между двумя склонами двух соседних положительных форм рельефа, открытое с двух сторон.

РЕБРО - вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью

РЕЛЬЕФ - совокупность неровностей земной поверхности

СБОЙ – небольшая, сразу исправленная ошибка на дистанции соревнований.

СЕДЛОВИНА - понижение в гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами

СИТУАЦИЯ – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути.

СКЛОН – наклонная поверхность, ограниченная сверху бровкой, снизу – подошвой.

СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ (ОПТИМАЛЬНАЯ) – это околокритическая скорость бега, позволяющая показать наилучший результат конкретным спортсменом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКА – чувство времени, расстояния, местности, ритма и точности движения.

СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – азимутальный бег, бег с грубым определением ориентира и чтением карты, бег сточным чтением карты, комбинированный.

СРЫВ – совершенная на дистанции ошибка, вызывающая серию последующих ошибок.

СТАРТ ОРИЕНТИРОВАНИЯ – место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником).

СТЕНА - крутой, скальный, непреодолимый для спортсмена обрыв

СТУПЕНЬ - углубление в склоне

ТАЛЬВЕГ - линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа

ТЕРРАСА - горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая вдоль склона

УСТУП - крутой скальный обрыв

ФИНИШНЫЙ ЭТАП – часть дистанции от последнего КП до финиша. Если он маркируется, прохождение его участником обязательно.

ЧИП - специальное электронное устройство, крепящееся на пальце спортсмена, служащее для отметки прохождения на КП

ЯМА - круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; та же, но внемасштабная по размерам в плане – **МИКРОЯМА**.

Направленность (профиль) программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является программой туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы

Данная программа носит ознакомительный характер. Реализуется в доступных формах. Уровень освоения данной программы предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности, приобретение первоначальных умений и навыков.

Актуальность программы

Спортивное ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвертый принцип – «умнее!» - и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Сейчас в нашей стране этот вид спорта получил все большее признание: широкая доступность (соревнования проводятся в разных возрастных группах), 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Практическая значимость.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование 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.

Принципы отбора содержания

Основные принципы:

- доступности – простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям,
- наглядности – иллюстративность, наличие дидактических материалов,
- демократичности и гуманизма – взаимодействие педагога и ребенка в социуме, реализация собственных творческих потребностей,
- научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы,
- «от простого к сложному» – научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ.

Отличительной особенностью этой Программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Обучающиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Цель программы: совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Обучающие:

Усвоение и овладение обучающимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий ориентированием.

Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по ориентированию различного уровня.

Создание условий для профессионального самоопределения личности.

Формирование навыков жизнеобеспечения.

Воспитательные:

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой.

Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.

Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся.

Физическое совершенствование воспитанников.

Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дети 9-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковом возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. В социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях, и ее совокупным результатом являются сложности при “врастании” в новые области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. Наличие внутренних биологических предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать

большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Особенности организации образовательного процесса

В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Общее количество часов - 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество групп – 1.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов

Основные формы и методы

Деятельностный подход в обучении: разнообразие активных видов детской деятельности. Главная задача: избегать утомительного однообразия и поддерживать у детей интерес к изучению азов шашечной теории.

Виды учебных занятий:

- комбинированное занятие (теория, практика);
- практические занятия (ориентирование на местности, топография);
- соревнования;
- решение заданий по топографии.

Методы обучения:

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами,
- практический: упражнение.

Педагогические технологии:

- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- личностно-ориентированного обучения.

Планируемые результаты реализации программы

Результаты освоения программного материала по спортивному ориентированию, так же, как и в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения. Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

По окончании курса обучающийся должен знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, соревнованиях;
- гигиену тела, одежды, обуви;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- разновидность карт;
- понятия различных технических приемов;
- понятие о тактике: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;
- взаимосвязь техники и тактики.

По окончании курса обучающийся должен уметь:

- пользоваться компасом и определять стороны горизонта;
- ориентировать карту и определять расстояние по ней;
- двигаться по азимуту;
- восстанавливать ориентировку после потери;
- определять точку стояния;
- правильно распределять силы на дистанции.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка результатов обучения осуществляется во время занятий посредством:

- наблюдения педагога за практической работой обучающихся;
- опросов по изучаемым темам;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы: самоанализ, самоконтроль, тестирование, движение по азимутальному маршруту, зачет, соревнование, защита туристского маршрута, игра-путешествие.

Диагностический мониторинг

Для определения уровня способностей детей в начале и конце года проводится педагогическая диагностика по следующим критериям:

Формы педагогической диагностики:

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области педагогики.

Методическое обеспечение программы

Плакаты, наглядные пособия, демонстрационный материал, видеоматериал.

Материально-техническое обеспечение:

Компасы.

Топографические карты.

Знаки КП

Колья

Раздаточный материал.

Содержание программы

1. Общие основы спортивного ориентирования и тренировочного процесса.

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. 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.

Форма занятия: беседа.

3. Знакомство с компасом, с топографическими картами.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. 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.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Форма занятий: беседа, индивидуальные и групповые занятия, работа с раздаточным материалом.

4. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

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.

Форма занятия: беседа.

5. Оказание первой медицинской помощи.

Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях).

Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

Форма занятий: беседа, опрос, работа в группах и парах.

6. Костры и костровые принадлежности. Организация костра в походных условиях.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки.

7. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко–вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико–тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Форма занятия: беседа.

8. Техничко-тактическая подготовка (ТТП). Участие в соревнованиях, занятиях на местности.

Техничко-тактическая подготовка (ТТП):

- отдельные типы рельефа;
- измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, проселкам, по лесу различной проходимости;
- определение азимута на местности и по карте;
- бег с выходом на линейные и площадные ориентиры;
- выбор вариантов движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности и т.д.;
- уход с КП в заранее выбранном направлении;
- движение на маркированной трассе с непрерывной ориентацией основных ориентиров и мысленным прокладыванием курса вперед.
- упражнение на развитие внимания, памяти;
- выбор простого пути;
- разбор и анализ результатов тренировок и соревнований, ведение дневника тренировок и соревнований;
- упражнения на восстановление ориентировки в случае ее потери способы поиска КП;
- детальное изучение условных знаков;
- немасштабные знаки и их изображение на карте.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общие основы спортивного ориентирования и тренировочного процесса.	2	2	-	Опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	-	Опрос
3.	Знакомство с компасом, с	2	2	-	Опрос, карточки

	топографическими картами				
4.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-	Опрос
5.	Оказание первой медицинской помощи	3	1	2	Опрос
6.	Костры и костровые принадлежности. Организация костра в походных условиях	3	1	2	Опрос, конкурс
7.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	2	2	-	Опрос
8.	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Участие в соревнованиях, занятиях на местности	54	7	47	Соревнования Конкурсы
	Итого:	68	17	51	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование»
1	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	68
6	Окончание учебного года	31.05.2024 года
7	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

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.

Использованные формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы.

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

Планируемые результаты: повышение мотивации к изучению немецкого языка; 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 при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	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.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	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, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года в Калининградской области».

Для педагога

1. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985
4. Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.