

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принятии на заседании
Педагогического совета

от «01» сентября 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Виктория» ст. Выселки
_____ И.В. Шевченко
М.П. «___» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивное ориентирование»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в Навигаторе: 45618

Автор-составитель:
Ищенко Николай Семенович
тренер-преподаватель по спортивному ориентированию
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки

Содержание

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4. Содержание Программы	8
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации Программы	15
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Методическое обеспечение Программы	17
2.5. Список литературы	32

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении

СанПиН 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна программы. Программа реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием на территории Новобейсугского сельского поселения муниципального образования Выселковский район и на территории Краснодарского края. Все это дает обучающимся углублённые знания о крае, районе, обучающиеся учатся ориентироваться на местности с помощью карты.

Актуальность программы. В Краснодарском крае в настоящее время разрабатывается много туристических маршрутов по недавно открывшимся природным и историческим памятникам, туризм является одним из основных направлений развития края. Для полноценного развития данного направления нужны специалисты, которые будут свободно ориентироваться в картах, туристических маршрутах. Это направление также очень популярно у детей и их родителей, так Программа дает так же возможность обучающимся развиваться физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

Педагогическая целесообразность программы. Программа раскрывает перед учащимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании

личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение.

Отличительными особенностями Программы является ее адаптированность к местным климатическим и социальным условиям. Программа реализуется по ступенчатому принципу. Обучающиеся осваивают «ступень» программы на индивидуальном уровне, и не переходят к освоению новой ступени, не овладев предыдущей.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей возраста 9-17 лет.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объем программы и сроки ее реализации: Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, при этом срок её реализации может быть сокращен.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав – от 15 до 25 человек.

Цель Программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники спортивного ориентирования.

Задачи:

1.Обучающие задачи:

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам спортивного ориентирования;
научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
сформировать навыки регулирования психического состояния;
приобрести базовые знания научно-практического характера по виду спорта «Спортивное ориентирование».

2.Развивающие задачи:

развить двигательные способности;
развить представления о мире спорта;
развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
развивать социальную активность и ответственность;
развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;
формировать жизненно важные, спортивные двигательных навыков и умений;

формировать культуру движений средствами вида спорта «Спортивное ориентирование».

3. Воспитательные задачи:

воспитывать нравственные и волевые качества;

воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

формировать потребность ведения здорового образа жизни;

содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;

воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** - через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам;

отношение к здоровью как высшей ценности человека;

потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

знания о спортивном ориентировании и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения учащиеся должны знать:
основы истории развития спортивного ориентирования в России;
сведения о строении и функциях организма человека;
правила спортивного ориентирования;
особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы учащиеся получают следующие **метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД

учащиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о спортивном ориентировании;

формулировать цели и задачи занятий по спортивному ориентированию;

формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД

Учащиеся получают знания:

по истории и развитию спортивного ориентирования;

о здоровом образе жизни, о роли и месте спортивного ориентирования в организации здорового образа жизни.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Содержание	Объем	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	14	14	0	
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1	1	0	опрос учащихся, беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	0	опрос учащихся, беседа
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	0	опрос учащихся, беседа
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	3	3	0	опрос учащихся, беседа
1.5	Краткая	3	3	0	опрос

	характеристика техники с/ориентирования.				учащихся, беседа
1.6	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	1	1	0	опрос учащихся, беседа
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	1	0	опрос учащихся, беседа
1.8	Основы туристской подготовки	3	3	0	опрос учащихся, беседа
2.	Практическая подготовка	128	0	128	
2.1.	Общая физическая подготовка.	62	0	62	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка.	32	0	32	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.3	Техническая подготовка.	16	0	16	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.4	Тактическая подготовка.	16	0	16	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.5	Контрольные	2	0	2	контрольные нормативы,

	упражнения и соревнования.				выполнение специальных упражнений
3.	Медицинское обследование	2	0	2	
	Всего	144	14	130	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы объединения. 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 краевые и всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению охраны природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на 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 ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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 питание 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.

Топография, условные знаки. Спортивная карта.

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

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, комнаты и т.п.).

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

Краткая характеристика техники 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 символные легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Понятие: линейные, площадные, точечные ориентиры и привязка. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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.

Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация биваков, лагеря. Организация питания в полевых условиях,

набор продуктов, приготовление пищи на костре. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Способы преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, скалолазанием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих 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 головой. 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.

Туризм. Закрепление умений преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без него. Походы выходного дня с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка(СФП)

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 равнине 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 для развития 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 деревьев.

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-многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка (ТП)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Ориентирование на коротких этапах с «тормозными» ориентирами. Кратчайший путь, срезки.

Тактическая подготовка (ТП)

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.

Медицинское обследование

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 2 раза в год.

**2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

2.1. Календарный учебный график

4 часа в неделю

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1					1	1					1	1							1	1						
Практическая подготовка (ОФП,СФП, ТП, ТП)	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
Медицинское обследование	2	1																												1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				

6 часов в неделю

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретическая подготовка	14	1	1	1		1	1			1	1			1	1			1	1	1		1	1		
Практическая подготовка (ОФП, СФП, ТП, ТП)	128	4	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6
Медицинское обследование	2	1																				1			
Всего часов	144	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

2.2. Условия реализации Программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения спортивному ориентированию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
3	Разметочная лента	штук	5
4	Баннер СТАРТ	штук	1
5	Баннер ФИНИШ	штук	1
6	Стенд для информации	штук	1
7	Картографический материал	комплект	50

Спортивная экипировка ориентировщика

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Компас для спортивного ориентирования	штука	На обучающегося
2	Костюм тренировочный летний и зимний	комплект	На обучающегося
3	Кроссовки	пара	На обучающегося
4	Носки	пара	На обучающегося
5	Шиповки беговые для спортивного ориентирования	пара	На обучающегося
6.	Картографический материал	комплект	На обучающегося

2.3. Формы аттестации

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Для проведения итоговой аттестации в учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить – директор, заместители директора, методист, тренер-преподаватель.

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание	5	10	12	14	15	16	17	18	20

рук в упоре лежа (не менее, раз)									
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	130	140	150	160	165	170	175	180	185

2.4. Методическое обеспечение программы

Методическая часть образовательной программы содержит содержание работы по предметным областям:

Обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

специальные навыки.

Обязательные предметные области

Теоретические основы физической культуры и спорта:

Теоретическая подготовка по темам:

Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду.

Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о физической подготовке.

Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краеведение.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Общая физическая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической

скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

*Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.
Техническая подготовка.*

- Держание карты.
- Держание компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Выдерживание азимута.
- Понимание карты
- Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Тактическая подготовка.

- Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Передвижение классическими лыжными ходами.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
- Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Мини-футбол.

Вариативные предметные области:

Различные виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта. Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков. Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«С КОЧКИ НА КОЧКУ» Группу делится на две команды, участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливаются «кочки» (два ряда кружков диаметром не более 30 см). По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5

с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание. Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ БОЛОТО». Группа делится на две команды. Маркировкой размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м от линии начала «болота». Выдаются капитанам команд приспособление для перехода по «болоту» - (два листа диаметром не более 30 см). По команде капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и, перекладывая поочередно с места на место листы, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи листов. Так же действуют следующие участники игры. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде

«пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскользывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и сосчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь

«охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев») вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«БУЛАВЫ» по кругу. Группа разбивается на две команды и расставляются участники эстафеты на беговой дорожке стадиона через 30 м друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6-8 «булав» (эстафетных палочек).

По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав». Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за

руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «замыкает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча.

Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое – другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«УДОЧКА». Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий со скакалкой. По сигналу водящий начинает вращать скакалку – так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задевший веревку выбывает из игры.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников

за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5–10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5–2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день», другая – «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования:

«ЭСТАФЕТА СО СМЕНОЙ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ». Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта обозначается место поворота-устанавливается палочка, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап-пригибным шагом, второй-прыжками на левой ноге, третий - прыжками на правой ноге, четвертый - прыжками в приседе, пятый - приставными шагами правым боком, шестой - приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафетный бег из различных стартовых положений Первый этап - из упора присев лицом к старту, второй - из упора лежа лицом к старту, третий - из положения сидя спиной к старту, четвертый-из упора присев спиной к старту, пятый - из упора лежа ногами к старту, шестой - из положения лежа на спине головой к старту.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«ИГРЫ ПО УСЛОВНЫМ ЗНАКАМ».

1. Топографический диктант.
2. Вычерчивание условных знаков на время.
3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

На стадионе размечается замкнутая дистанция в 400-500 м и устанавливается на ней три-четыре КП. На каждом КП вывешиваются общие для всех задания, которые необходимо выполнить:

КП-1 - вычертить и указать название 10 масштабных, 5 немасштабных, 5 линейных знаков;

КП-2 - составить карту-план размером 5x5 см, используя указанные в карточке знаки;

КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки;

КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков. Для участия занимающийся должен иметь при себе простой карандаш, ластик, листок.

Интеллектуальные игры и задания:

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений. Выбатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые детьми самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными – выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«ИГРЫ СО ШТРАФОМ ПО ТОПОГРАФИИ».

Цель соревнований - проверить усвоение навыка «чтения карты» местности. За 5 мин до начала соревнований устанавливаются КП на местности. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном

порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой- образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир-штраф. Результаты определяются по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

«ИГРЫ ПО ЛИНЕЙНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ»

Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Выдаются карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, нанесение местоположение всех встречающихся КП на карту. Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

«ИГРЫ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ФИНИШЕМ». Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок -новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник ,получает 1 очко, за второе-2, за третье -3 и т. д. Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

«НАНЕСТИ КП». 1-ый вариант: Учащимся раздают по 2 спортивные карты, на одной (контрольной) отмечены контрольные пункты(до 10шт.). Учащимся предлагается за определённое время запомнить на контрольной карте расположение КП. Тренер отбирает контрольные карты, а учащиеся по памяти наносят КП на чистую карту. Тренер проверяет точность нанесения КП и количество. Затем учащиеся меняются и повторяют упражнения.2-й вариант: Эту игру можно проводить 2-мя командами в форме эстафеты. Участник эстафеты в каждой команде имеет свой порядковый номер. Каждый КП а контрольной карте также имеет свой порядковый номер. Перед стартом командам даётся определённое время для изучения карты. Затем тренер забирает их. По сигналу тренера первые участники команд отмечают свой КП. Затем бегут на финиш. То же самое проделывают остальные участники команд. Результат команд определяется в зависимости от скорости и качества нанесения КП.

«ЗМЕЙКА». На контрольной карте двумя разными цветами по линейным ориентирам поочерёдно проводят линии (10-12 этапов). Учащимся предлагается запомнить, например, линию, проведённую красным

карандашом. И на чистой карте восстановить рисунок красной линией. Затем учащийся запоминает рисунок линии, проведённой на контрольной карте синим карандашом, по истечении времени рисует эту линию на своей карте, продолжая красную линию. (Можно выполнять какое-нибудь беговое задание после запоминания этапа).

развитие творческого мышления:

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего

возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях». *Примеры творческих заданий: Метод «мозгового штурма»*

1. карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард

Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.

- Кочки.

Игра «Казак – разбойник».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка. Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки). Договариваются о границах территории, где будет идти игра. Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками. Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа. Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать. Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убежать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников. Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу». Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма.
- Особенности спортивного травматизма.
- Причины спортивного травматизма.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Меры страховки и само страховки.
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.

2.5. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
3. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
4. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
7. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
8. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
15. Нурмим В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

Для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.

Для родителей:

1. Огородников Б.И.: Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Федерация спортивного ориентирования России; Под ред. Ю.С. Константинова: Спортивное ориентирование. - М.: Советский спорт, 2005

Интернет-ресурсы:

<http://www.rufso.ru/>

<http://moscompass.ru/news/>

<http://volgoorient.narod.ru/>

<http://orient23.ru/>

http://krasnodar.kartasporta.ru/sport/sportivnoe_orientirovanie/

<http://rostovturcenter.ru/turistsko-sportivnyjj-otdel/sorevnovaniya-po-sportivnomu-orientirovaniyu/>