

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования Любинского муниципального района Омской области

МБОУ "Любинская СОШ №2

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Трифонова Н.А.

Протокол №1  
от "28" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Некрасова Н.А.

Приказ №160  
от "30 " августа 2024г.

**дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»  
туристско - краеведческой направленности  
(стартовый уровень)**

**Целевая группа:** 7-8 лет

**Сроки реализации:** 1 год

**Общая трудоемкость программы:** 34 часа

**Форма реализации:** очная

Учитель, реализующий программу:  
Степанов Владимир Сергеевич  
учитель физкультуры

р.п. Любинский 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по спортивному ориентированию является модифицированной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием. Впервые специалистами разрабатываются карты определённых районов города Санкт-Петербурга и его парков, территорий школ, близ лежащих поселков. Все это дает обучающимся углублённые знания о городе, обучающиеся учатся ориентироваться по городу с помощью карты.

**Цель программы** – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Цель программы достигается путем решения следующих основных задач:**

### **Образовательные:**

1. Привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
2. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
3. Научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
4. Воспитывать волевые и морально-этические качества.

### **Развивающие:**

1. Содействие развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы;
3. Развитие координационных способностей.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

### **Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Сохранение высокого уровня общей работоспособности

### **Особенности программы:**

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися 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 закалывание 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. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

### **Характеристика обучающихся и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения с учащимися 5-7 классов

По программе на изучение курса выделено 34 часа.(1 год обучения).

### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 36 недель учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю по расписанию

### **Основные методы и принципы обучения юных ориентировщиков:**

1. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу, организация различных игр по спортивному ориентированию на местности и в помещении способствует превращению учебной работы по обучению этому виду спорта в интересное и разнообразное занятие.

Познание - попытка - тренировка - тестирование на знакомой местности - тестирование на незнакомой местности - соревнование.

Порядок обучения таков, что наиболее основные навыки составляют основание лестницы. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. При достижении определенного уровня надо проводить тестирование учащихся, чтобы педагог и учащиеся были уверены в правильном усвоении знаний по теории и практики. Проверка знаний может проводиться в виде тестов, контрольных срезов, соревнований.

3. Обучать по концентрическому принципу. Важно, переходя к отработке нового навыка (качества), продолжать тренировать уже знакомые, но на более высоком уровне технической подготовки.

4. Постепенно переходить от коллективного метода обучения к групповому и индивидуальному. Такой переход осуществлять по мере развития детей.

5. Свободная, непринужденная, доброжелательная атмосфера тренировки важна не только в социальном смысле, но также для становления ориентировщика. Надо уменьшить внутреннее напряжение, привести ожидания в соответствие с возможностями.

6. Ребенок должен суметь принять свои ошибки без потери уверенности в себе.

Обучать надо так, чтобы каждый получал удовольствие и видел свои успехи. Больше поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность и чувство единства.

## **Прогнозируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- приобретение морально-эстетических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам

### **Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь организовать самостоятельный активный отдых.
- организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.
- умение рационально распределять свое время в режиме дня , выполнять утреннюю зарядку.
- умения вести наблюдения за показателями своего физического развития

### **Предметные:**

- знать об особенностях зарождения, истории спортивного ориентирования;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивного ориентирования.
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и правила его предупреждения;
- осваивают основные приёмы прохождения дистанции ( чтение карты, контроль дистанции, улучшение памяти, работа с картой в движении, отметка на станции, преодаление различных препятствий).
- умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- обучиться основам туристской подготовке, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания.
- овладеть навыком нахождения путей выхода из незнакомого леса.



## Учебно-тематический план (1год обучения)

| № п/п | Тема занятий  | Нагрузка |
|-------|---|----------|
| 1.    | Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.             | 1        |
| 2.    | <b>Теоретическая подготовка</b>   | 14       |
| 2.1   | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 1        |
| 2.2   | Топография, условные знаки. Спортивная карта.   | 4        |
| 2.3   | Краткая характеристика техники с/ориентирования.  | 3        |
| 2.4   | Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.   | 2        |
| 2.5   | Основные положения правил соревнований по с/ориентированию  | 2        |
| 2.6   | Основы туристской подготовки  | 2        |
| 3.    | <b>Практическая подготовка</b>  | 19       |
| 3.1   | Общая физическая подготовка.  | 6        |
| 3.2   | Специальная физическая подготовка.  | 3        |
| 3.3   | Тактико-техническая подготовка.   | 7        |
| 3.4   | Контрольные старты и соревнования.  | 3        |
|       | Всего часов   | 34       |

## Содержание программы

### Тема1. Вводное занятие

История возникновения и развития спортивного ориентирования в Море, России. Сильнейшие ориентировщики нашей страны и города.

### Тема 2. Теоретическая подготовка.

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

Донести до учеников, что ориентирование травмоопасный вид спорта. Рассказать о специальной экипировке ориентировщика. Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила поведения.

#### 2.2 Топография, условные знаки, Спортивная карта.

Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. Работа с картой на местности. Умение найти себя на местности.

### **2.3 Краткая характеристика техники с/ориентирования.**

Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние. Значение техники в прохождении дистанции.

### **2.4 Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.**

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки. Самоконтроль и саморегуляция. Умение найти самый быстрый и безопасный маршрут. Определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;

### **2.5 Основные положения правил соревнований по с/ориентированию**

Основные правила соревнований. Обязанности судей на дистанции и секретариата. Обязанности участников соревнований. Причины дисквалификации.

### **2.6 Основы туристской подготовки.**

Поход. Личное и групповое снаряжение туриста, раскладка рюкзака. Костер, бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей в походе. Обеспечение личной безопасности в походе.

## **Тема 3. Практическая подготовка**

### **3.1 Общая физическая подготовка.**

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, трудовые процессы, участие в соревнованиях по различным видам спорта. Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

### **3.2 Специальная физическая подготовка.**

В подготовке применяются специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости, беговая работа в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скорости и быстроты бег на короткие и средние дистанции, на различном рельефе и местности. Бег «челночный» с внезапной сменой направления; имитационные упражнения, специальные игровые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, прыжки, многоскоки; упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

### **3.3 Техничко-тактическая подготовка.**

Техничко-тактическая подготовка на данном этапе направлена на: Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка

района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации).  
Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции

2.4 Контрольные старты и соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня, в лесу и в городских парках.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Спортивное ориентирование»**

| № п/п  |     | Тема занятия  | Планируемые сроки | Дата проведения |
|--|-----|---|-------------------|-----------------|
| <b>Тема 1. Вводное занятие 1 час</b>             |     |   |                   |                 |
| 1  | 1   | ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на соревнованиях ( 1 час)              |                   |                 |
| <b>Тема 2. Теоретическая подготовка 14 часов</b> |     |   |                   |                 |
|  | 2.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1 час) |                   |                 |
| 2  | 1   | Рассказ о основах техники безопасности, разбор необходимой экипировки для спортивного ориентирования              |                   |                 |
|  | 2.2 | Топография, условные знаки. Спортивная карта (4 часа)   |                   |                 |
| 3  | 1   | Разбор условных знаков  |                   |                 |
| 4  | 2   | Изучение составляющих спортивной карты  |                   |                 |
| 5  | 3   | Рельеф и его особенности  |                   |                 |
| 6  | 4   | Гидрография   |                   |                 |
|  | 2.3 | Краткая характеристика техники с/ориентирования ( 3 часа)   |                   |                 |
| 7  | 1   | Особенности ориентирования на различной местности   |                   |                 |
| 8  | 2   | Работа с компасом и картой  |                   |                 |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  |  |  |
| 9   | 3 | Работа с картой на бегу, чтение рельефа  |  |  |
| <b>2.4</b>                                      |   | <b>Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции. ( 2 часа)</b>           |  |  |
| 10  | 1 | Планирование прохождения дистанции по рельефу  |  |  |
| 11  | 2 | Планирование прохождения дистанции по привязкам  |  |  |
| <b>2.5</b>                                      |   | <b>Основные положения правил соревнований по с/ориентированию (2 часа)</b>               |  |  |
| 12  | 1 | Изучение правил лесного ориентирования   |  |  |
| 13  | 2 | Изучение правил городского ориентирования  |  |  |
| <b>2.6</b>                                      |   | <b>Основы туристской подготовки (2 часа)</b>   |  |  |
| 14  | 1 | Подготовка и сбор вещей для похода   |  |  |
| 15  | 2 | Основы устройства бивака   |  |  |
| <b>Тема 3. Практическая подготовка 19 часов</b> |   |  |  |  |
| <b>3.1</b>                                      |   | <b>Общая физическая подготовка ( 6 часов)</b>  |  |  |
| 16  | 1 | Кросс 20-25 минут, упражнение на развитие силы мышц кора                                 |  |  |
| 17  | 2 | Силовая подготовка на все группы мышц  |  |  |
| 18  | 3 | Кросс с ускорениями ( фартлек 25 мин ) растяжка  |  |  |
| 19  | 4 | Силовая подготовка на все группы мышц  |  |  |
| 20  | 5 | Кросс 25 минут, упражнение на развитие силы кора   |  |  |
| 21  | 6 | Прыжковые упражнения ( плеометрика)  |  |  |
| <b>3.2</b>                                      |   | <b>Специальная физическая подготовка ( 3 часа)</b>                                       |  |  |
| 22  | 1 | Забегания в гору с ускорением, чтение карты на ходу                                      |  |  |
| 23  | 2 | Кросс 40 мин с чтением карты   |  |  |
| 24  | 3 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий                                    |  |  |
| <b>3.3</b>                                      |   | <b>Тактико – техническая подготовка ( 7 часов)</b>                                       |  |  |
| 25  | 1 | Прохождение лабиринта  |  |  |
| 26  | 2 | Выбор кратчайшего пути на время  |  |  |
| 27  | 3 | Ориентирование по памяти   |  |  |
| 28  | 4 | Рисовка карты  |  |  |
| 29  | 5 | Изучение масштаба и сечение рельефа  |  |  |
| 30  | 6 | Тактично верное построение маршрута, в зависимости от скорости передвижения на местности |  |  |
| 31  | 7 | Работа с легендой  |  |  |
| <b>3.4</b>                                      |   | <b>Контрольные старты и соревнования. ( 3 часа )</b>                                     |  |  |
| 32  | 1 | Участие в соревнованиях  |  |  |
| 33  | 2 | Прохождение контрольной дистанции в заданном направлении                                 |  |  |
| 34  | 3 | Прохождение контрольной дистанции по выбору  |  |  |

### Список литературы

Вяткин Л.А., Немытов Д.Н., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование // учебное пособие

Лосев А.С., Тренировка ориентировщика – разрядников // учебное пособие -М1999

Моргунова Т.В, Обучающие тесты по спортивному ориентированию//учебное пособие; - Из-во «Советский спорт», 2002г.

Интернет ресурс: <https://user.gto.ru/norm>