



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71
ИМЕНИ Н.А. ВИЛКОВА

СОГЛАСОВАНО

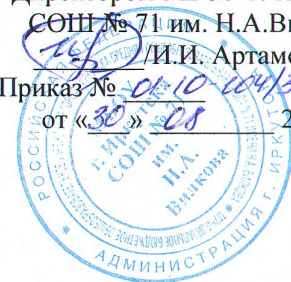
Заместитель директора
 /А.М. Муратова /

« 29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ г. Иркутска
СОШ № 71 им. Н.А.Вилкова
 /И.И. Артамонова/

Приказ № 08-10-004/3
от « 30 » 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной программы
«Спортивное ориентирование»

Разработчик:
Тохтобин П.А., учитель географии

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	6
3. Тематическое планирование по программе дополнительного образования «Спортивное ориентирование».....	7
4. Материально-технические условия реализации программы.....	8
Рекомендуемая литература.....	8

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Спортивное ориентирование» представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся МБОУ СОШ №71 города Иркутска.

Актуальность программы. Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо любому человеку, будь он турист, геолог, грибник или любитель лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель программы – знакомство обучающихся с основами топографии и ориентирования на местности.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение базовых знаний и навыков ориентирования на местности;
- формирование навыков обращения с компасом и картой;
- знакомство с основами физической культуры.

Воспитательные:

- формирование нравственных качеств;
- воспитание любви к родному краю, окружающей природе;
- воспитание ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- воспитание ответственного отношения к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- формирование навыков индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

Развивающие:

- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;
- совершенствование коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным действиям и работе в команде.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none">- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;- уважительное отношение к чужому мнению;- приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;	<ul style="list-style-type: none">регулятивные УУД:<ul style="list-style-type: none">- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии; • выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;- предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий;- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.познавательные УУД:<ul style="list-style-type: none">- сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение	<ul style="list-style-type: none">- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса;- умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием;- приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях;- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.

<p>- умение бережно относиться к людям и предметам их труда.</p>	<p>ние своих возможностей для быстрого усвоения практической части;</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий по оказанию всесторонней помощи пострадавшим. <p>Посещение различных спортивных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.</p> <p>коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение; - умение выполнять задания индивидуально, в группе. в паре с партнером. 	
--	--	--

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 4 учебных недели, 18 учебных часов.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 2,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся:

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняе-	Оптимальный (рекомендуемый)	Максимальный количе-	Максимальный объем тре-
----------------	-------------------	-----------------------	-----------------------------	----------------------	-------------------------

		мощь группы (человек)	количе- ственный состав груп- пы (человек)	ственный состав группы (человек)	нировоч- ной нагрузки в неделю в академи- ческих ча- сах
Физкультур- но- спортивная	Весь период	10	12	до 15	4,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2. Содержание программы

1) Карты, схемы и планы местности. Масштаб. Основные условные знаки топографических карт.

Карта – основной путеводитель туриста. Карта, план местности, схема местности, географические и топографические карты. Масштаб. Крупный, средний и мелкий масштабы. Условные знаки. Условные знаки топографических карт (основные группы знаков).

Практические занятия: Составление плана класса, плана школьного двора.

2) Карты из информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Основные сайты, на которых размещены карты в сети «Интернет». Поиск сайтов с картами. Общегеографические карты (мелкомасштабные) и подробные (крупномасштабные), фотоснимки поверхности земли. Тематическая информация на картах из сети «Интернет». Подробные карты ближайших окрестностей.

Практические занятия: Поиск в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» карт, их изучение в разных масштабах. Скачивание карт ближайших окрестностей, определение на местности объектов, нанесенных на карты.

3) Компас и ориентирование карты по сторонам света.

Стороны света. Компас, его устройство. Электронный и магнитный компас. Магнитный и географический меридианы. Определение сторон света с использованием компаса. Ориентирование карты, плана по компасу. Движение с использованием компаса по определенному направлению – по азимуту, в заданную точку местности.

Практические занятия: Ориентирование по компасу плана класса, плана школьного двора, определение на планах направления на север. Нанесение на планы магнитного меридиана. Движение с помощью карты и компаса.

4) Спортивная карта. Соревнования по ориентированию на местности.

Спортивное ориентирование, краткая история. Соревнования по ориентированию в программе туристских мероприятий. Соревнования в заданном направлении. Соревнования по выбору. Соревнования по нитке (линейное ориентирование). Спортивная карта. Основные условные знаки спортивных карт. Трасса соревнований по ориентированию. Старт, финиш, контрольные пункты (оборудование на местности и обозначение на карте). Призма, средства отметки, порядок отметки и ее проверка.

Практические занятия: Прохождение тренировочных дистанций. Участие в соревнованиях.

Практические занятия в классе – 5 часов.

1. Составление плана класса. Ориентирование плана по сторонам света с использованием компаса.
2. Составление плана школьного двора. Ориентирование плана по сторонам света с использованием компаса.

Практические занятия на местности – 9 часа.

1. Ориентирование планов класса и школьного двора. Объекты местности вокруг школы, их изображение на плане.
2. Движение с помощью карты и компаса.
3. Соревнования - квест на местности.

3. Тематическое планирование по программе дополнительного образования «Спортивное ориентирование».

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Карты, схемы и планы местности. Масштаб. Основные условные знаки топографических карт	2	2
2	Карты из информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».	1	2
3	Компас и ориентирование карты по сторонам света.	1	2
4	Спортивная карта. Соревнования по ориентированию	2	6

	на местности.		
	ИТОГО:	6	12
	ВСЕГО:	18	

4. Материально-технические условия реализации программы.

Для успешного выполнения программы подготовки ориентировщиков и туристов необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участий в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзак, спальные мешки, коврик);
- индивидуальная спортивная форма;
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно-тренировочные (призмы, компостеры, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры).

Рекомендуемая литература.

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании. - М.Физкультура и спорт, 2012 г.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
3. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие – СГИФК, 2017 г.
4. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 2017 г.
5. Турский А.В. Лыжные гонки: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М. Физкультура и спорт, 2016 г.
7. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.: ЦЮДЮТур. 2014 г.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование. М.:ЦЮДЮТур. 2013 г.
9. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦЮДЮТур. 2016 г.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 2017г.