**Пояснительная записка.**

Рабочая программа объединения дополнительного образования «АзимуТ» носит **туристско-краеведческую направленность**. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

* процессе занятий спортивным ориентированием обучающиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Рабочая программа создана на основе модифицированной программы «Спортивное ориентирование» ФЦДЮТиК, Москва 2005 год, авторы: Ю. Лукашов, В. Ченцов, О.Л. Глаголева , А.Д. Иванов. и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» ГБОУ ДО «Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодёжи», составленной педагогами дополнительного образования Кондратьевой Т.В., Сазоновой М.П. . Рабочая программа объединения дополнительного образования является частью основной образовательной программы дополнительного образования МБОУ Безымянская ООШ № 28 и разработана на основе следующих документов:

1. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
2. Методических рекомендаций Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
4. Учебного плана дополнительного образования МБОУ Безымянская ООШ № 28 на 2020-2021учебный год.
5. Положения МБОУ Безымянская ООШ № 28 о рабочих программах.

**Цель программы** – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитойличности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, четкая организация физической подготовки, соответствующей возрастным особенностям;
* Повышение уровня общей и специальной подготовки; получение дополнительных знаний по физиологии человека, ОБЖ, топографии и картография, географии, краеведению, экология, психология;
* Охрана окружающей среды;
* Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности
* Воспитание чувства коллективизма.

**Задачи** программы заключаются в формировании следующих компетентностей:

* 1. ***Познавательная компетентность***: овладение обучающимися знаниями, умениями
* навыками по топографии, спортивному ориентированию; умение анализировать и прорабатывать информацию, полученную во время преодоления дистанции.
  1. ***Практическаякомпе тентность*:** приобретение учащимися практики преодоленияразных видов дистанций, разных видов спортивного ориентирования; подготовка к участию обучающихся в соревнованиях; выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов; умение

преодолевать естественные препятствия, придерживаться правил и норм безопасности во время тренировок, соревнований, путешествий, экскурсий; участие в организации соревнований по спортивному ориентированию.

1. ***Творческая компетентность*:**участие в соревнованиях на дистанциях разныхвидов спортивного ориентирования, умение анализировать и самостоятельно выбирать оптимальный путь движения на дистанции.
2. ***Социальная компетентность***:настойчивость в достижении цели,ответственностьза результаты собственной деятельности, способность к сотрудничеству при выполнении учебных заданий, организации соревнований и других мероприятий, социальная активность, воспитание культуры общения, воспитания сознательного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранение и приумножение культуры, обычаев, традиций русского народа.

**Условия реализации программы**

Рабочая программа рассчитана на общеобразовательный уровень учащихся школы. 1-й год

обучения.

Рабочая программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием.

Особое внимание уделяется обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, похода, старта.

**Формы и режим занятий**

Форма организации занятий: групповая.

**Количество групп:** 2

**Уровень обучения:** начальный. 1-год обучения.

**Количество обучающихся**: 7 человек.

Возраст обучеющихся: 10-16 лет.

На реализацию рабочей программы выделено 34 часа; 1час в неделю.

**Режим занятий:** занятия проводятся с1октября по 31мая– 30 недель.

**Регулярность занятий**: 1 раз в неделю

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

**Формы и методы обучения** Программа предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности, в зависимости от возраста обучающихся. Среди них:

объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, иллюстрация),

репродуктивные (работа с картой и компасом),

тренинги (развитие общефизической подготовки, памяти, мышления),

проблемные (выбор оптимального пути движения на соревнованиях, анализ пути движения). При проведении практических занятий воспитанники совершенствуют технические и

тактические навыки по спортивному ориентированию, способы и приемы ориентирования на местности, определения местонахождения, преодоления естественных препятствий.

Первый год обучения – информационно-познавательный.

Обучающиеся изучают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Принимают участие в качестве

группы поддержки на туристско-спортивных соревнованиях, совершенствуют свои знания по туристской подготовке.

Наряду с групповыми, коллективными формами работы проводится индивидуальная работа с обучаемыми во время подготовки к соревнованиям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

**Материальная база**:

Имеются в наличии:

* компасы;
* карты;

**Планируемые результаты освоения программы**

**для обучающихся, завершивших 1-й год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Должны знать: | Должны уметь: |
| **Техника безопасности** | |
| основы безопасности при проведении занятий | находить выход из аварийных ситуаций |
| в учебном классе, спортивном зале, на |  |
| местности, соревнованиях |  |
| правила дорожного движения | искать условно заблудившихся в лесу |
| **Гигиена спортсмена** | |
| влияние физических нагрузок на развитие | соблюдать меры личной гигиены |
| организма |  |
| гигиену тела, одежды, обуви | соблюдать режим дня |
| **Правила соревнований** | |
| права и обязанности участников | соблюдать права и обязанности участников |
| соревнований | соревнований |
| виды соревнований |  |
| действия участника на старте, при опоздании |  |
| на старт, на КП, в финишном коридоре, после |  |
| финиша |  |
| **Снаряжение ориентировщика** | |
| компас и его устройство | правильно эксплуатировать и хранить |
| правила эксплуатации и хранения снаряжения | личное, групповое, вспомогательное |
|  | снаряжение |
| **Техническая подготовка** | |
| понятие о технике ориентирования | пользоваться компасом |
| общие черты и отличия карт | ориентировать карту |
| значение техники для достижения высоких | определять стороны горизонта по компасу |
| результатов |  |
| разновидности карт (спортивные, | определять расстояние на карте |
| топографические, план, схема) | восстанавливать ориентировку после ее |
|  | потери |
| понятия технических приемов: азимут, | двигаться по азимуту |
| линейное ориентирование, точечное | определять точку стояния |
| ориентирование | вычерчивать топоплан по легенде |
| **Тактическая подготовка** | |
| понятие о тактике | правильно распределять силы на дистанции |
| взаимосвязь техники и тактики в обучении и | выполнять действия по выбору пути |
| тренировке ориентировщиков | движения |
| значение тактики для достижения наилучших | последовательно осуществлять выбранный |
| результатов | путь движения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
|  |  |  |
| понятия: опорные, тормозные, |  | правильно использовать опорные, тормозные, |
| ограничивающие, рассеивающие, линейные |  | ограничивающие, рассеивающие, линейные |
| ориентиры |  | ориентиры |
| **Участие в соревнованиях** | | |
| условия проведения соревнований по |  | закончить дистанцию I-II уровня |
| спортивному ориентированию |  |  |
| действия участников в аварийной ситуации |  |  |
| **Основы туристской подготовки** | | |
| основное групповое и личное снаряжение |  | укладывать рюкзак |
| требования к выбору места для организации |  | составлять список личного снаряжения в |
| бивака группы |  | зависимости от сезона |
| противопожарные меры в туристском |  | разжигать костер |
| путешествии |  |  |
| **Первая доврачебная медицинская помощь** | | |
| характерные спортивные травмы и их |  | накладывать простые повязки, шины |
| предупреждение |  |  |
| состав медицинской аптечки группы |  | обрабатывать различные типы ран |
| приемы первой помощи при отравлении, |  | распознавать признаки заболеваний и травм |
| ушибе, растяжении, вывихе, простуде, |  |  |
| обморожении, тепловом и солнечном ударе, |  |  |
| переохлаждении, переломах конечностей, |  |  |
| кровотечениях |  |  |
| **Топографическая подготовка** | | |
| понятие «топографическая карта» |  | читать и расшифровывать основные |
| понятие «масштаб» |  | топографические знаки |
| понятия «горизонталь», «бергштрих» |  | вычерчивать простейший топоплан по |
|  |  | легенде |

**Виды контроля и формы подведения итогов**

**Оценка и контроль результатов**

* течение учебного года с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие виды контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;

- промежуточный контроль - в течение учебного года – участие в соревнованиях; - промежуточная аттестация – в конце учебного года; Уровень теоретической подготовки определятся в форме тестирования.

Уровень практической подготовки – с помощью выполнения контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях различного уровня. Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога.

**Формы предъявления результатов**

Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, отзывы (детей и родителей), диагностика, тестирование, маршрутные листы, заметки и фото на сайте МБОУ Безымянская ООШ № 28 и других средствах массовой информации.

**Тематический план**

**1-й год обучения (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы занятия** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Введение | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Техника безопасности | 2 | 2 | - |  |
| 3 | История спортивного | 1 | 1 | - |  |
|  | ориентирования |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиена спортсмена | 2 | 2 | - |  |
| 5 | Правила соревнований по с/о | 1 | 1 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Снаряжение ориентировщика | 2 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Основы судейства | 1 | 1 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Общая физическая подготовка | 2 | - | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 | Специальная физическая | 1 | - | 1 |  |
|  | подготовка |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 | Техническая подготовка | 2 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | - |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 12 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 | Участие в соревнованиях | 2 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 14 | Психологическая и морально- | 1 | 1 | - |  |
|  | волевая подготовка |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 15 | Основы туристкой подготовки | 2 | - | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 16 | Топография | 2 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 17 | Медико – санитарная подготовка | 2 | 1 | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 18 | Физиологические основы | 2 | 1 | 1 |  |
|  | спортивной тренировки |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 19 | Анализ тренировок и соревнований, |  |  |  |  |
|  | дневник спортсмена- | 1 | 1 | - |  |
|  | ориентировщика |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 20 | Краеведение | 1 | - | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 21 | Охрана природы и памятников | 1 | 1 | - |  |
|  | культуры |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 22 | Правила соревнований по другим | 2 | 2 | - |  |
|  | видам спорта |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **34** | **20** | **14** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Содержание первого года обучения**

**1.Введение.** ( 1 час)

Введение в образовательный курс. Цель и задачи первого года обучения. Правила техники безопасности при обучении. Инструктаж. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Эмоциональность, связь с природой.

**2.Техника безопасности.** (2часа)

Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, спортзале, на местности. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации.

Практические занятия

Выработка навыков и умений предотвращения экстремальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

1. **История спортивного ориентирования**(1часа)

Виды спортивного ориентирования. Обзор ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом, крае, городе.

Практические занятия.

Участие в проведении занятий в качестве наблюдателей, болельщиков.

1. **Гигиена спортсмена (1 час)**

Гигиена физических упражнений. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

1. **Правила соревнований по спортивному ориентированию**(1 час)

Значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия

Ознакомление с действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

1. **Снаряжение ориентировщика**(2 часа)

Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Виды снаряжения.

Компас, планшет, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Устройство, подборка и установка снаряжения.

1. **Судейская практика**(1 часа)

Судейская коллегия. Задачи и роль в проведении соревнований, судья- контролер КП, обязанности судьи - контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

Ознакомление с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

1. **Общая физическая подготовка**(2 часов)

Задачи ОФП. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры

на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы, туристская полоса препятствий.

1. **Специальная физическая подготовка**(1 час)

Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз,

* одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

**10.Техническая подготовка** (2 часов)

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода.

**11.Тактическая подготовка**(1 часа)

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Поход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

1. **Контрольные нормативы (2 часа)**

Практические занятия

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному

ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**13.Участие в соревнованиях**(2 часов)

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в непредвиденной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Городские соревнования по спортивному ориентированию.

1. **Психологическая и морально-волевая подготовка .** (1 часа)

Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовая апатия.

**15.Основы туристской подготовки** (2 часа)

Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

Практические занятия

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Узлы: назначение и применение.

1. **Топографическая подготовка**(2 часа)

Основы топографии. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды

масштабов, упражнения с масштабами топографических карт.

**17. Медико-санитарная подготовка**(2часа)

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка, ее состав. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

1. **Физиологические основы спортивной тренировки**(2часа)

Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков у подростков.

Практические занятия

Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1. **Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена - ориентировщика.** (1 час)

Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Практические занятия

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник

спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

1. **Походы, лагеря, экскурсии – вне сетки часов** Отработка навыков по каждому разделу программы.

**21.Краеведение.** (1 часа)

Особенности природы Тульской области. Растительный мир , основные виды растительности. Лекарственные и ядовитые растения. Животный мир- млекопитающие, птицы, земноводные, насекомые.

1. **Охрана природы, памятников истории и культуры.** (1 час)

Основные направления природоохранной деятельности.

Участие в экологических мероприятиях.

1. **Правила соревнований по другим видам туризма.** (2 часа)

Правила соревнований по технике пешеходного туризма. Скалолазание. Основные виды страховки. Виды пешеходного туризма.