**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Направленность:** Физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** овладение навыками спортивного ориентирования с дальнейшим совершенствованием спортивного результата.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда **задач**:

Обучающие:

* чтение условных знаков;
* сопоставление местности с картой;
* развитие физических качеств.  
    
  Воспитательные:
* Создать сплоченный коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и участие в соревнованиях
* Воспитывать социально значимые черты характера: ответственность и чувство долга, бережное отношение к окружающей природной среде

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часа, 34 часа в год.

**Формы занятий:** Занятия проходят в форме теоретических и практических, аудиторных (в кабинете, в спортивном зале лицея) и выездных (на тренировки и квалификационные соревнования.)

Ожидаемые результаты.

Учащиеся, прошедшие программу, освоят:

* технический арсенал приёмов и способов ориентирования.  
  Учащиеся получат навык:
* постоянно совершенствовать свое физическое развитие;
* образно воспринимать местность, быть внимательным и собранным на всем процессе ориентирования;
* участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Подведение итогов.**

Участие в контрольных соревнования/тренировочном старте.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Комплектоание группы. | 1 | 1 |  |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. | 1 | 1 |  |
| 3 | Гигиена спортивной тренировки | 1 | 1 |  |
| 4 | Топографическая подготовка. Спортивная карта. | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Техническая и тактическая подготовка. | 12 | 4 | 8 |
| 6 | Правила соревнований | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Морально-волевая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 9 | Учебные соревнования | 2 | 1 | 1 |
|  | Всего | 34 | 14 | 20 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Вводное занятие**.

Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в 6ою на отдыхе (примеры из жизни). Звание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

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

Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

*Практические занятия.* Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

**3. Гигиена спортивной тренировки.**

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

*Практические занятия.* Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и,, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

**4. Топографическая подготовка. Спортивная карта.**

Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт. Обращение с картой в походе.

Масштаб карты. Что такое масштаб.

Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Ориентир, что может служить ориентиром. Азимут.

Рельеф местности и его изображение на картах. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Понятие о сечении рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

*Практические занятия.*  Задания/ тесты по условным знакам спортивной карты. Задания на определения сторон света. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения измерение азимутов по карте.

Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

**5. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.**

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

*Практические занятия.* Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа *с* компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

**6. Правила соревнований**

Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

**7. Морально-волевая подготовка.**

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. 'Техника лыжных ходов.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

**8.Общая и специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. 'Техника лыжных ходов.

*Практические занятия.* Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.

**9. Учебные соревнования.**

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

*Практические занятия.* Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации образовательного процесса** | **Дидакти-ческий материал** | **Формы подведения итогов** | **Техническое оснащение занятий** |
| 1 | Вводное занятие | теорет. | Беседа | Видеофильм |  | Проектор |
| 2 | Топографическая подготовка | теорет. | Лекция | Таблица УЗ, Тесты | Тесты | Проектор, компас |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка | теорет. | Лекция | Наглядный матриал | тесты | Проектор |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | практическое | Тренировка на местности | Дистанция на местности. | Контрольная дистанция | Компас, чип |
| 5 | Игры и упражнения | практическое | Игровой метод транировки. |  | Контрольные нормативы | Мяч, Скакалка, кубики для челночного бега, скамейки, маты. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ заня-тия** | **Темы занятий** | **Кол-во час.** |
|
| 1 | Техника безопасности. Ориентирование как интересная игра, виды ориентирования. | 1 |
| 2 | Бег по пересеченной местности. Ускорения на местности. | 1 |
| 3 | Техника безопасности при ориентировании в лесу, парке. Карта- плоское изображение. | 1 |
| 4 | ОФП, командные игры-эстафеты. Условные знаки - группы УЗ. Изучение условных знаков на местности. | 1 |
| 5 | Компас - история, основные приемы использования. Ориентирование на местности. | 1 |
| 6 | Условные знаки. Наиболее распространенные знаки, способы запоминания. Тест. Ориентирование на местности. Игра. | 1 |
| 7 | Алгоритм определения пути и движения на КП. ОФП и командные игры-эстафеты. | 1 |
| 8 | ОФП, командные игры-эстафеты. Виды спортивных дистанций. Техника безопасности на дистанции. | 1 |
| 9 | Ориентирование на местности. Квест. Выбор оптимального пути при разных условиях на дистанции. | 1 |
| 10 | Бег по пересеченной местности. Промежуточное тестирование. Работа над ошибками. | 1 |
| 11 | Беговая подготовка. ОФП. Упражнение на развитие силы. | 1 |
| 12 | Правила проведения соревнований. | 1 |
| 13 | Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа. | 1 |
| 14 | Чтение спортивной карты. | 1 |
| 15-16 | ОФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнение на развитие силы. | 2 |
| 17-18 | Лыжная подготовка. | 2 |
| 19 | Чтение спортивной карты. Основы туристической подготовки. | 1 |
| 20 | Краткий обзор итогов летнего сезона мирового ориентирования. Техника безопасности. | 1 |
| 21 | Лыжная подготовка. | 1 |
| 22 | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. Основы туристической подготовки. | 1 |
| 23 | Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП среди ему подобных. Основы туристической подготовки. | 1 |
| 24 | Морально-волевая подготовка к соревнованиям и важным тренировкам. | 1 |
| 25 | Чтение спортивной карты. Краеведение и охрана природы. | 1 |
| 26 | Беговая подготовка. Краеведение и охрана природы. | 1 |
| 27 | Гигиена спортивной тренировки. Ориентирование по звездам, солнцу и природным объектам. | 1 |
| 28 | СБУ. Упражнения на развитие памяти. | 1 |
| 29 | Местоположение знака КП относительно объекта КП. | 1 |
| 30 | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. | 1 |
| 31 | Топография. УЗ. Параметры дистанций. | 1 |
| 32 | Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. | 1 |
| 33 | Спортивные игры. | 1 |
| 34 | Заключительное занятие. Учебные соревнования. | 1 |
|  | итого | 34 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом/ В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.- Воронеж: изд. полигр. центр ВГУ, 2008
2. Алешин В.М. Спортивная картография. /В.М. Алешин, В.А.Пызгарев.- Воронеж : Воронежский государственный университет, 2007
3. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –СПб: изд-во НГУ имП.Ф. Лесгафта, 2013.
6. Казанцев С.А. Психологическая карта в деятельности спортсменов – ориентировщиков / С.А. Казанцев.// Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы Сборник научных трудов. СПб, БПА,2009
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие.-М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.,М.2008.