**МОУ Фабрично-Выселковская СШ**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Спортивное ориентирование»**

**Программу разработал**

**учитель высшей категории**

**Фирулин А. Н.**

**2017 г.**

**Информационная карта**

**дополнительной общеобразовательной**

 **общеразвивающей программы**

**1.направленность:** туристско-краеведческая

**2. Учебное объединение:** «Спортивное ориентирование»

**3**.**Ф.И.О. педагога:** Фирулин Александр Николаевич

**4.Название программы:** «Спортивное ориентирование»

**5.Вид программы:**- модифицированная

**6. Продолжительность освоения программы:** 1 год

**7.Возрастной диапазон освоения программы:** 12-13лет

**8.Обязательная область:** туризм

**9. Уровень усвоения:** общекультурный

**10. Форма организации образовательного процесса:** групповая

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **1-й год** |
|  | **Вводное занятие** | 4 |
|  | **Топография и ориентирование** | 68 |
|  | **Основы зимнего ориентирования** | 34 |
|  | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | 10 |
|  | **Общая и специальная физическая подготовка** | 26 |
|  | **Итоговое занятие** | 2 |
| **ИТОГО:** | **144** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа «Спортивное ориентирование»** составлена с учетом:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)

**Актуальность программы**

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет доволь­но продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались по­чти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвали­дов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это спо­собствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физичес­кому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и пони­мать природу.

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.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необхо­димые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях боль­ших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ори­ентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер- преподаватель и его учащиеся долж­ны видеть итоги своего труда. Тренер-преподаватель - для определения эффектив­ности применяемых средств и методов, учащийся - как стимул для даль­нейшего продвижения вперед.

Особенностью программы является и ее индивидуальный подход к обучению учащегося. Индивидуальный подход заложен в программу.

 **Педагогическая целесообразность** программы

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитатель­ных задач:

-соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

-укрепление здоровья, соблюдение требований личной и обще­ственной гигиены,

 -гигиена тренировки, четкая организация врачеб­ного контроля;

-повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование технической и тактической подготовки обу­чающихся;

-охрана окружающей среды;

 В ходе выполнения программы совершенствуются психологичес­кие, эстетические, морально-волевые качества.

**Цель программы**

Развитие личности учащегося, способной к логическому и аналитическому мышлению, а так же обладающей такими качествами как целеустремлённость и настойчивость в достижении цели на занятиях по спортивному ориентированию

**Задачи:**

**Обучающие:**

Учить владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды).

Учить правильно выбирать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года.

Учить читать спортивную и топографическую карту, учить ориентироваться по местным предметам.

**Развивающие:**

Развивать выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег ит.п.) в неблагоприятных погодных условиях. Иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения.

 Развивать уровень общей и специальной физической подготовки;

Развивать умение разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками.

Развивать умение подбирать необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию, осуществлять ремонт туристического снаряжения в походных условиях.

 **Воспитательные:**

Воспитание навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

 Пропаганда спортивного ориентирования среди обучающихся как средства для активного отдыха.

 Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении цели.

Формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством заня­тий спортивным ориентированием

**Возраст учащихся, которым адресована программа: 12-13 лет**

 Возраст 12-13 лет является благоприятным для закладывания спортивной мотивации. Для решения этой проблемы необходимо повышать уровень спортивной мотивации юных спортсменов для дальнейших занятий в секции и как следствие повышение спортивных результатов.

 Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**, направлена на раскрытие индивидуальных физических и морально-волевых особенностей учащихся.

**Форма занятий**: групповая.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

 **Планируемые результаты**

**Планируемые результаты.**

В ходе реализации программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

 -формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством заня­тий спортивным ориентированием;

-соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

-укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

-совершенствование технической и тактической подготовки обу­чающихся;

Календарно-учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Т Е М А | Дата |  Количество часов |
|  Всего  |  В том числе  |
|  | Теория  | Практика  | Контроль |
|  **1** | Введение. |  | **4** | **2** |  | **2** |
| 1.1. | Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктажи по охране труда |  | 2 | 2 |  |  |
| 1.2. | Входной контроль. |  | 2 |  |  | 2 |
| **2** | **Топография и ориентирование**  |  | **68** | **32** | **36** |  |
| 2.1 | Местность и ее значение. Основные разновидности местности |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.2. | Ориентирование на местности. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.3. | Определение направлений на предметы |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.4. | Измерение расстояний и углов на местности. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.5 | Измерение расстояний и углов на местности глазомером. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.6. | Измерение расстояний при помощи шагов. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.7. | Точность измерения расстояний |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.8. | Назначение и использование ориентиров |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.9. | Комбинированная туристическая эстафета. |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.10 | Азимут. Магнитный и истинный . Сложение углов. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.11 | Работа с картой. Движение по азимуту. КТМ |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.12 | Движение по заданному маршруту.КТМ |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.13 | Движение по азимуту в густом лесу, тумане. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.14 | Топографическая карта. Топографические знаки. |  | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.15 | Привязка карты к местности. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.16 | Масштаб карты. Определение масштаба. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.17 | Отработка навыков при работе с масштабом. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.18 | Навыки работы с масштабом. Транспортировка пострадавшего. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 2.19 | Определение расстояний по карте.Изучение знаков. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.20 | Изучение топографических знаков. Способы изображения рельефа на топографической карте. |  | 2 | 1 | 1 |  |
|  **3** | Основы зимнего ориентирования. |  | **34** | **11** | **22** | **1** |
| 3.1. | Ходьба на лыжах в заданном направлении. ТБ. Промежуточный контроль. |  | 2 |  | 1 | 1 |
| 3.2. | Скоростной спуск. Торможение. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.3. | Ходьба на лыжах. Торможение. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.4. | Ходьба на лыжах. Подъем серпантином. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.5. | Бег до 5 км. Способы изображения рельефа на карте. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.6 | Работа с масштабом. Подъем и спуск по перилам. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.7 | Координатная сетка на карте. Слалом. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.8 | Прямоугольные координаты. Скоростной спуск. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.9 | Определение по карте данных для движения по азимуту. Техника лыжных ходов. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.10 | Торможение. Ходьба на лыжах до 5км. |  | 2 |  | 2 |  |
| 3.11 | Подъем лесенкой, елочкой. Определение азимута с помощью компаса. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.12 | Бег на лыжах. Определение азимута с помощью транспортира. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.13 | Схема движения. Бег на лыжах до 5км. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.14 | Подготовка данных для движения по азимуту 3км и 5км на результат. |  | 2 |  | 2 |  |
| 3.15 | Передвижение на лыжах по бревну и веревке.»Переправа» |  | 2 |  | 2 |  |
| 3.16 | Подъем и спуск на лыжах по перилам. |  | 2 |  | 2 |  |
| 3.17 | Соревнования «Техника лыжного туризма.» |  | 2 |  | 2 |  |
| **4** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** |  | **10** | **6** | **4** |  |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. |  | 2 | 2 |  |  |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях. |  | 4 | 2 | 2 |  |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок . |  | 2 | 1 | 1 |  |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка.** |  | **28** | **9** | **17** | **2** |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм человека. |  | 2 | 2 |  |  |
| 5.2 | Классификация физических упражнений. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.3 | Врачебный контроль и самоконтроль на спортивных тренировках. Профилактика травматизма |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.4 | Кроссовый бег. Игра в футбол. |  | 2 |  | 2 |  |
| 5.5 | Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями. |  | 2 |  | 2 |  |
| 5.6 | Прыжковые упражнения, вязка туристических узлов. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.7 | Лазание и перелазание . Вязка туристических узлов. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.8 | Преодоление полосы препятствий.  |  | 2 |  | 2 |  |
| 5.9 | Установка туристической палатки. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.10 | Походное снаряжение. Обязанности участников похода. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.11 | Костровые принадлежности. Разведение костра. ТБ. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.12 | Повторный бег: 5\*200м. – две серии. Эстафеты с бегом и прыжками. |  | 2 |  | 2 |  |
| 5.13 | Итоговая диагностика. |  | 2 |  |  | 2 |
| 5.14 | Итоговое занятие. Эстафета с элементами туризма.  |  | 2 |  | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО**  |  | **144** | **60** | **79** | **5** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

 **Раздел1: Введение 4 ч.**

**Тема 1.История развития туризма.**

Теория: 2часа

История развития туризма**.** Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

Контроль: 2 часа

Входная диагностика.

**Раздел2: Топография и ориентирование – 68ч.**

**Тема №1**

**Местность и ее значение**.12ч.

Основные разновидности местности.

Ориентирование на местности.

Определение направлений на предметы.

**Практические занятия**

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Ориентирование на местности. Основные направления на предметы. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на мест­ности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на ме­стности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описа­нию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

 **Тема № 2: Измерение расстояний 10ч.**

 Измерение расстояний и углов на местности. Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практические занятия:**

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

**Тема №3**.**Назначение и использование ориентиров. 12ч**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.Ориентирование по горизонту и азимуту Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем

**Практические занятия:**

 Отработка навыков и умений в походе Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

**Тема № 4: Понятие о топографической и спортивной карте – 36ч.**

 Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

**Практические занятия:**

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

**Раздел 3: Основы зимнего ориентирования.34ч.**

 **Тема 1 Способы передвижения на лыжах.**

Техника безопасности на занятиях по зимнему туризму.

Температурный режим, соблюдение дистанции при передвижении в колонне. Экипировка .Одновременные и попеременные ходы, коньковый ход.

Понятие координатной сетки на карте.

**Практические завнятия**

Ходьба в заданном направлении, промежуточный контроль.

Прохождение отрезков с максимальной скоростью, выполнение навыков поворотов и «слалома».

**Тема 2 Техника лыжного туризма.26ч.**

Стойка лыжника на различном рельефе местности. Стойка лыжника на спусках. Различные способы торможения(плугом, упором ,на палках, падения). Подъем на лыжах спортивным способом: елочкой, лесенкой, забеганием. Составление схемы движения.

 **Практические занятия**

 Подбор мазей для лыж и снаряжения юным туристам . Управление лыжами при спусках , подъемах и выполнение торможений. Движение на лыжах в заданном направлении, определение азимута по карте с помощью транспортира. Бег на лыжах на результат 2км, 3км., 5км.

 Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

**Раздел 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь .**

**Тема №1**

**Личная гигиена туриста. 4 ч.**

Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

**Тема №2**

**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6ч.**

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность , настроение. Спортивные травмы и их предупреждение.

**Практические занятия:**

Приемы транспортировки пострадавшего. Приготовление носилок.

**Раздел 5 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Тема №1.**

**Общая физическая подготовка.10ч.**

**Теоретические занятия.**

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

**Практические занятия**:

Ходьба (спортивная, на пятках и носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени).Бег (вперед и назад., галопом влево и вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса.: (сгибание и разгибание , вращения , махи, отведение и приведение , рывки, движения рук в сочетании с ходьбой и бегом.) Упражнения для мышц ног: (приседания , махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища: (наклоны, вращательные движения). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика: стойки, кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на гимнастических снарядах : канат, скамейка, перекладина, бревно, конь, гимнастическая стенка. Легкая атлетика ( бег на короткие и средние дистанции, старты из различных исходных положений, бег по пересеченной местности.) Спортивные подвижные игры: игры на внимание. сообразительность, координацию. Туризм : походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

**Тема №2.**

**Специальная физическая подготовка .18 ч.**

**Теоретические занятия.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практические занятия.**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, 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, с 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(набивные мячи, амортизаторы)

Преодоление полосы препятствий, установка туристической палатки, разведение костра различными способами, вязка туристических узлов.

**Рекомендуемая литература.**

***1. Нормативная:***

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин  «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

 ***2. Туризм:***

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

***3. Топография и ориентирование. Туристская техника:***

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

***4. Подготовка и проведение похода:***

4.1.Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2.А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

***5. Краеведение:***

5.1.И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2.Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

***6. Зелёная аптека:***

6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

***7. Медицина:***

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.