

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Ориентирование, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности ориентирования.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Чтобы добиться успехов в соревнованиях по ориентированию, надо иметь и хорошую физическую подготовку, и иметь прочный фундамент топографической подготовки. Это обязывает руководителя кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее в условиях соревнований, добиться хороших результатов. В программе начального обучения юных ориентировщиков уделяется необходимое внимание задачам и содержанию учебно-тренировочного процесса, формам и методам организации и проведения занятий, а также раскрываются вопросы технической, тактической и физической подготовки.

**Направленность программы -** туристско-краеведческая, объединение «ориентирование».

**Актуальность программы:** восполнение пробелов в изучении географии и ОБЖ в школе. Получение комплексных знаний о виде спорта, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи, получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

**Особенности программы***.* Основной идеей данной программы является организация интересной и практической деятельности обучающихся с учетом развития личности, максимального использования индивидуального опыта каждого обучающегося в познании себя, соревнований и тренировок по ориентированию, походов, личного практического вклада каждого в дело охраны природы своего края.

**Адресат программы** Программа объединения «Ориентирование» рас­считана на возраст от 10 до 14 лет. Особенности психо-физического развития 9-11 лет: начинается бурный рост и физическое созревание. Очень критичны, особенно ко взрослым. Чувствительны к критике в свой адрес. В этом возрасте ищут лидера, на которого в то же время можно положиться. Развивается логическое мышление. Подростковый возраст от 12 до 14 лет - переходный прежде всего в биологическом смысле. Психологически, этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его - чувство взрослости. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой.

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы 8-15 человек. Занятия проводятся с полным составом объединения.

Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы

Теоретические и практические занятия проводятся с привлече­нием наглядных материалов. Преподаватель воспитывает у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, выполнения «Правил соревно­ваний по спортивному ориентированию». Обязательным условием является участие обучающихся в подготовке и проведении соревнова­ний.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помеще­нии (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесу) в зависимости от темы занятия и времени года. В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных учебно-тренировочных сборах, лагерях, соревнованиях.

Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно-деятельности (физические упражнения; подвижные игры), и познавательно творческой деятельности (экскурсии, беседы; обсуждение произведений о спорте, природе; просмотр видеосюжетов, фильмов). Особое внимание уделяется общей и специальной физической под­готовке учащихся. Каждое мероприятие предполагает общее оздоровительно-закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

**Цель программы:** создать условия для формирования личности обучающегося, обладающей ключевыми компетенциями и самосознанием гражданина своей страны, владеющей практическими навыками в различных видах туристской деятельности, спортивном ориентировании и испытывающей потребность в творческом, физическом развитии и здоровом образе жизни. При этом предполагается решение следующих основных **задач:**

**1.Образовательные** :

-дать представление о развитии спортивного туризма в области и России, видах туризма, званиях и спортивных разрядах в туризме и водном туризме в частности, судействе соревнований, организации походов;

- развивать и поддерживать интерес к различным видам туризма и активного отдыха, спортивному ориентированию;

-научить ряду практических умений и навыков;

**2. Развивающие:**

- развивать и поддерживать интерес к различным видам активного отдыха; развивать физические качества;

-умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление, аргументировать свою точку зрения по поводу физического развития, технических навыков;

**3.Воспитательные:**

**–**самоопределение, развитие рефлексивной самооценки действия за счёт сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе конкретной самооценки. Предоставление возможности осуществлять большое количество выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия).

**3 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Правила поведения и охрана жизни на занятиях и соревнованиях. | 1 | 1 |  | Тестирование, опрос |
| 3 | История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 4 | Питание, режим, гигиена | 2 | 2 |  | Опрос |
| 5 | Правила соревнований по ориентированию. | 2 | 2 |  | Тестирование, |
| 6 | Одежда, обувь снаряжение ориентировщика | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 7 | Судейская практика | 2 | 2 |  | Тестирование, |
| 8 | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Опрос  Практическая работа |
| 9 | Специальная физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | Опрос  Практическая работа |
| 10 | Техническая подготовка | 6 | 2 | 4 | Тестирование, практическая работа |
| 11 | Тактическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Тестирование, практическая работа |
| 12 | Контрольные упражнения и тесты | 2 |  | 2 | Сдача нормативов по СФП и ОФП |
| 13 | Соревнования | 6 |  | 6 | Соревнование |
| 14 | Краеведение. Охрана природы, памятников истории | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическая работа |
| 15 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическая работа |
| 16 | Основы туристской подготовки | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическая работа |
| 17 | Первая помощь. Строение и функции организма врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 | Тестирование, практическая работа |
| 18 | Топография | 2 | 1 | 1 | Тестирование, практическая работа |
| 19 | Походы, лагеря, сборы | Вне сетки часов | | |  |
|  | ИТОГО: | 68 | 23 | 45 |  |

**4 Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма организации занятий | Форма подведения итогов |
| Теор. | Практика. | всего |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 2 | Лекция | Опрос |
| 3 | Правила соревнований по ориентированию. Одежда, обувь снаряжение ориентировщика | 1 |  | 1 | лекция | Тестирование, опрос |
| 4 | История ориентирования. Развитие ориентирования в Орле и России. Питание, режим, гигиена | 1 |  | 1 | Лекция, беседа | Опрос |
| 5 | Питание, режим, гигиена | 2 |  | 2 | Лекция | Опрос |
| 7 | Правила соревнований по ориентированию | 2 |  | 2 | Лекция | Тестирование |
| 9 | Одежда, обувь, снаряжение ориентировщика | 1 | 1 | 2 | Лекция | Опрос |
| 10 | Одежда, обувь, снаряжение ориентировщика |  | 2 | 2 | Лекция | Опрос |
| 11 | Судейская практика | 2 |  | 2 | Лекция | Тестирование |
| 12 | Краеведение. Охрана природы, памятников истории | 1 | 1 | 2 | Лекция | Опрос |
| 13 | Краеведение. Охрана природы, памятников истории |  | 2 | 2 | Лекция, беседа | Практическая работа |
| 17 | Первая помощь. Строение и функции организма, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | 2 | Лекция | Опрос |
| 18 | Первая помощь. Строение и функции организма, врачебный контроль и самоконтроль |  | 2 | 2 | практика | Тестирование |
| 23 | Топография | 1 | 1 | 2 | Лекция | Тестирование |
| 27 | Основы туристской подготовки | 1 | 1 | 2 | лекция | Опрос |
| 28 | Основы туристской подготовки |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 34 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 1 | 1 | 2 | лекция | Опрос |
| 36 | Психологическая и морально-волевая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 38 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 2 | Лекция | Тестирование |
| 39 | Тактическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 44 | Контрольные упражнения и тесты |  | 1 | 1 | практика | Тестирование |
| 45 | Техническая подготовка | 2 |  | 2 | Лекция | Тестирование |
| 46 | Техническая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 47 | Техническая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 60 | Общефизическая подготовка | 2 |  | 2 | лекция | Тестирование |
| 61 | Общефизическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 62 | Общефизическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 63 | Общефизическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 64 | Общефизическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 82 | Специальная физическая подготовка | 2 |  | 2 | лекция | Тестирование |
| 83 | Специальная физическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 84 | Специальная физическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 85 | Специальная физическая подготовка |  | 2 | 2 | практика | Практическая работа |
| 98 | Соревнования |  | 3 | 3 | практика | Практическая работа |
| 99 | Соревнования |  | 3 | 3 | практика | Практическая работа |
| 100 | Соревнования |  | 3 | 3 | практика | Практическая работа |
| 101 | Соревнования |  | 3 | 3 | практика | Практическая работа |
| 102 | Контрольные упражнения и тесты |  | 1 | 1 | практика | тестирование |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**1-й год обучения**

**Промежуточная аттестация (1 полугодие)**

1. Промежуточная аттестация за полугодие сдача нормативов по ОФП

Тестовые испытания по общей физической подготовке по видам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжок в длину с места | Бег 60 м. | челночный бег 3х10 м | Бег 1000 м. | Поднимание туловища за 30 сек | Подтягивание Юн Отжимание Дев |

Критерии оценки ОФП:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень подготовки | Высокий | Средний | Низкий |
| Обучающийся показывает результат выше, чем на входящем тестировании по трем и больше тестам | Обучающийся показывает результат выше, чем на входящем тестировании по одному-двум тестам | Результаты не меняются, или ухудшаются |

**Итоговая аттестация за год**

Сдача нормативов по ОФП, тестирование

Тестовые испытания по общей физической подготовке по видам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжок в длину с места | Бег 60 м. | челночный бег 3х10 м | Бег 1000 м. | Поднимание туловища за 30 сек | Подтягивание Юн Отжимание Дев |

Критерии оценки ОФП:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень подготовки | Высокий | Средний | Низкий |
| Обучающийся показывает результат выше, чем на промежуточном тестировании по трем и больше тестам | Обучающийся показывает результат выше, чем на промежуточном тестировании по одному-двум тестам | Результаты не меняются, или ухудшаются |