

ГККП «Центр детского творчества»

«Утверждаю»

Директор
Шакиров И.Ф.



«2» 10 2022г.

«Согласовано»

зам.директора по УВР
Султанова В.Х.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета,
МО ЦДТ № 1
«2» 9 2022 г.

Календарно – тематический план

Кружка «Спортивное ориентирование»

На 2022 – 2023 учебный год

Педагог дополнительного образования

Даниярова Р.К.

Спортивное ориентирование

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.
- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.
- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно. Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» **туристско-краеведческой направленности** разработана в соответствии с учетом законодательных и **нормативных актов**, действующих в системе дополнительного образования детей и Центра детского творчества

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития

личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

Задачи программы:

образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;

- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;

- совершенствовать физическое развитие;

- прививать основные гигиенические навыки.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3–5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с

**Календарно- тематическое планирование
Кружок «Спортивное ориентирование»**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.		
2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика		
3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.		
4	Понятие о технике спортивного ориентирования		
5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции		
6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию		
7	Техническая и тактическая подготовка		
8	Питание, режим, гигиена.		
9	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена		
10	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка		
11	Общая физическая подготовка		
12	Специальная физическая подготовка		
13	Техническая подготовка		
14	Тактическая подготовка		
15	Соревнования		