

«Утверждаю»

И.о. директора

Ашимова С.А.

« 2 » 09 2025г.

«Согласовано»

зам.директора по УВР

Ашимова С.А.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
методического объединения
Центра детского творчества

« 2 » 09 2025г.

Календарно- тематическое планирование

Кружка «Спортивное ориентирование»

Педагог дополнительного образования

Сапахов Ж.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 определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Бездомно, 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 у ребенка:

- 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 туристу, охотнику, 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 Методическим рекомендациям развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для активности и развития учащихся, личностной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальной деятельности, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

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

Современный гражданин – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: профессиональные возможности, 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 учебной нагрузки.

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 укрепить 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 мышечный тонус, сердце, 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, ребенок получает чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится добывать знания. 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 всего прочего, необходимо анализировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать вариантом победы. Это позволяет решать задачи 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, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание положительных качеств личности ребенка.

Задачи программы:

образовательные:

- сформировать базовый уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать личностные и творческие способности обучающегося;
- познакомить с правилами туристской деятельности и соотносить с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, интересов, образовательного и другого социального назначения;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего поведения с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать теоретические, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувство собственного достоинства;
- развивать двигательные (фундаментальных и координационных) способности;
- развивать физическое совершенствование учащегося через общую и специальную физическую подготовку.

- развивать познавательные процессы учащегося: 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 патристическое 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 спортом ориентированным;
- совершенствовать личностные качества;
- прививать основы здорового образа жизни.

3. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Алешкин, В.М. Основы спортивного ориентирования. ФизС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединения дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДРОТК МО РФ, 2002. - Выпуск 3-5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДРОТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Григорьев М.В., Малахова Г.А. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. Учебная тетрадь, - Самара, 1998
5. Ваткин, Л. А., Сидоркин, С. А., Невмелов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие - Академия, 2004
6. Гринина, Ю. М. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - Феникс, 2012. /.
7. Инстэрэм, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Инстэрэм. - Пер. со швед. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 33с.

Среднесрочный (календарно-тематический) план по предметам
Кружок «Спортивное ориентирование»

Итого: 144 часа,
 в неделю: 4 часа

ср, пн

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4	3.09 5.09
2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	10.09 12.09
3	Топография. Условные знаки. Спортивные карты.	8	14.09 16.09 24.09 26.09
4	Понятие о технике спортивного ориентирования.	4	1.10 3.10
5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	4	8.10 10.10
6	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	4	15.10 17.10
7	Технический и тактический процесс подготовки.	10	22.10 24.10 29.10 31.10 5.11
8	Питание, режим, гигиена.	8	7.11 11.11 14.11; 16.11
9	Врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	8	21.11 26.11 28.11 5.12
10	Судейские нормы и врачебной помощи. Медицинские аспекты.	6	8.12 14.12 16.12
11	Общая физическая подготовка.	20	19.12 22.01 20.12 23.01 24.12 25.01 26.12 26.01 29.12 14.01

12	Специальная физическая подготовка	20	28.01 29.01 4.02 5.02 7.02 13.02	10.02 10.02 21.02 12.02
13	Техническая подготовка	20	4.03 6.03 4.03 13.03 18.03 20.03	25.03 24.03 1.04 5.04
14	Тактическая подготовка	20	2.04 10.04 18.04 19.04 21.04 24.04	29.04 6.05 8.05 13.05
15	Соревнования	4	15.05 20.05	