

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5 г. Черемхово»**

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим советом
МОУ Школа № 5 г. Черемхово**

Протокол № 2 от “4” сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Школа № 5 г. Черемхово

Приказ № 320 от “5” сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование «Азимут»

г. Черемхово, 2023

Пояснительная записка

1. Актуальность, назначение программы

Актуальность: Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок.

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

2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Участие в соревнованиях

Ученик научится:

-выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию

Топографическая подготовка, практические задания, ориентирование на местности.

Ученик научится:

-основам топографии;

-способам изображения земной поверхности;

- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;

- характеризовать масштаб и его виды.

Ученик получит возможность научиться:

-читать масштабы карт;

-читать и расшифровывать основные топографические знаки;

-определять крутизну и высоту склона;

-осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

3. Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса (внеурочной деятельности/секции/элективного курса и тд.) разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа №5 г. Черемхово. Программа реализуется в единстве учебной и

воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей

Содержание курса

Введение (2 часа)

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Раскрыть понятия «спортивное ориентирование», «спортивная карта», «компас». Анализировать положительное влияние природных факторов и вида спорта на укрепление здоровье и развитие человека.

Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.

Теоретическая подготовка (20 часов)

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Определять разновидности карт, находить их сходства и различия

Осваивать приемы определения азимута

Излагать правила и условия проведения тренировочных и игровых заданий

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий

Определять расстояния на карте и местности различными способами

Осваивать способы пользования компасом и движения по компасу

Моделировать действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач

Принимать адекватные решения в условиях тренировочной деятельности

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

Практические занятия.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

Выбирать правильные действия на старте и при движении по карте

Определять ориентиры по ходу движения

Моделировать действия при подходе к КП и ухода с него

Принимать адекватные решения при раскладке сил на дистанции в соответствии с физической подготовленностью

Топографическая подготовка (24 часа)

Теоретические занятия.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия.

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов

Раскрыть понятия «топографические знаки», «масштаб карты», «рельеф местности». Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.

Определять разновидности знаков

Осваивать значение топографических знаков по группам

Излагать значение знаков

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий
Определять масштаб карт и высоту склонов
Определять расстояния различными способами
Моделировать действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач
Принимать адекватные решения в условиях тренировочной деятельности
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на занятиях, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить ОРУ с разной целевой направленностью, подбирать упражнения учитывая подготовку учащихся и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;
- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Ученик научится:

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- руководствоваться правилами дорожного движения;
- рассматривать развитие ориентирования как вида спорта;
- характеризовать виды ориентирования, виды соревнований, правила и обязанности участников соревнований, действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
- руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;

Ученик получит возможность научиться

- искать условно заблудившихся в лесу.
- соблюдать меры личной гигиены;
- соблюдать правила и обязанности участников соревнований.

Техническая подготовка

Ученик научится:

- определять базовые понятия о технике ориентирования;
- характеризовать значение техники для достижения высоких результатов;
- характеризовать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- определять понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- описывать компас и его устройство.

Ученик получит возможность научиться:

- правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту.
- ориентировать карту;

-определять и измерять расстояние по карте и на местности;

Тактическая подготовка

Ученик научится

- характеризовать понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Ученик получит возможность научиться:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения, выбрать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Тематическое планирование

№	Наименование	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1.	Введение. Спортивное ориентирование как вид спорта.	1	https://user.gto.ru/norm	
2.	Правила соревнований.	1		
3	Виды карт.	1		
4	Спортивные карты.	1	https://user.gto.ru/norm	
5	Устройство компаса.	1		
6	Определение сторон горизонта с	1		

	помощью компаса.			
7	Работа с компасом.	1		
8	Способы определения расстояний по карте.	1		
9	Определение расстояний с помощью подсчета шагов.	1		
10	Определение расстояний с помощью подсчета шагов.	1		
11	Визуальное определения расстояний.	1		
12	Определение расстояний по времени	1		
13	Точка стояния	1		
14	Способы определения точки стояния	1		
15	Элементы топографической	1	https://user.gto.ru/norm	

	карты			
16	Условные знаки топографических карт	1		
17	Определение знаков на карте.	1	https://user.gto.ru/norm	
18	Чтение карты по условным знакам	1		
19	Работа по карточкам для определения знаков.	1		
20	Азимут. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут.	1		
21	Определение азимута на местный предмет.	1		
22	Движение по азимуту.	1		
23	Движение по азимуту.	1		
24	Отклонение при движении по	1		

	азимуту.			
25	Выход по азимуту на КП.	1		
26	Работа с картой местности	1	https://user.gto.ru/norm	
27	Знаки растительности, гидрографии и дорог.	1		
28	Изображение рельефа на местности	1		
29	Крутизна склона, вспомогательные горизонтали.	1	https://user.gto.ru/norm	
30	Мелкие формы рельефа.	1		
31	Изображение холмов.	1		
32	Характеристика холмов.	1	https://user.gto.ru/norm	
33	Чтение карты на местности.	1		
34	Ориентиры по ходу движения	1		

Материально-технические условия реализации программы

- 1) компасы (15 шт.)
- 2) визирные линейки
- 3) транспортиры
- 4) планшеты
- 5) топографические карты
- 6) карта своей местности

Расходные материалы:

набор простых карандашей — по количеству обучающихся;