

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Атабаевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Ахметшина Марата Радиковича»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2021 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Атабаевская СОШ имени
Героя РФ Ахметшина М.Р.» Хусаинов А.Х.
Приказ № 142-Б от 26.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
по спортивному ориентированию объединения «Азимут»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Гарифуллин Радик Абдуллович
руководитель объединения
дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа объединения дополнительного образования «Азимут» по виду спорта «Спортивное ориентирование» разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Закона РТ от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
- Программы дополнительного образования учащихся МБОУ «Атабаевская СОШ имени Героя РФ Ахметшина М.Р.» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом директора школы от 26.08.2020 г. № 142-Б.

Программа разработана на основе:

- Временных правил проведения «Школы безопасности РТ»
- Методического пособия Ф.Ф.Минхаирова, Е.С.Азиной «Соревнования учащихся «Школа безопасности»».

Программа делится на два модуля 1 модуль с сентября по декабрь, 2 модуль с января по май.

Учебная нагрузка для детей может меняться в зависимости от психологических и физических возможностей обучающихся в объединении «Азимут». Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Первый уровень обучения – **подготовительный**.

Недельная нагрузка педагога составляет 2 часа в неделю:

Количество часов на группу составляет:

I уровень обучения – 2 часа в неделю; 8 часов в месяц; 70 часов в год;

Уровень обучения	Количество групп	Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Количество часов на одну
------------------	------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------

				группу за год
I уровень обучения	1 группа	2 часа	1 раз в неделю	70 часов

Дополнительное образование имеет большие возможности для педагогического сотрудничества с развивающейся личностью. Эффективное использование этого сотрудничества, расширение и углубление его влияния на обучающихся, является приоритетом во взаимодействии педагога и объединения.

Образовательная программа по спортивному ориентированию объединения «Азимут» включает в себя туристскую и спортивно-оздоровительную направленность.

Наш двадцатый век, а теперь и новый двадцать первый – век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму и краеведению стал Здоровый Образ Жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, ведущих обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

Новизна и актуальность программы.

В связи с модернизацией российского образования, направленной на единение учебного и воспитательного процесса в образовательных учреждениях, назрела острая необходимость совмещения показателей, с духовно-нравственным формированием личности подрастающего поколения.

Данная модель (единое образовательное пространство) уже сейчас действенна в образовательных учреждениях. Во главе единого образовательного пространства, которое в нашем образовательном учреждении направлено, прежде всего, на формирование качеств личности, помогающих обучающемуся в приобретении системы знаний, учитывая:

1. желание обучающегося;
2. его базовую подготовленность;
3. мотивационную устойчивость к выбранному направлению;
4. особенности психофизического развития;
5. запросов и потребностей социума;
6. реальных возможностей учреждения,

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой учреждения, социально- психологическими потребностями обучающихся.

Программа рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся этого объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на:

- укреплении своего здоровья и стремлении вести здоровый образ жизни;

- занятости обучающегося в объединении, позволяющей ему уйти от неблагоприятной среды, оградив себя тем самым от праздной жизни, которая ведет к правонарушениям;

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована в условиях нашего села. Постепенное (по уровневое) формирование в подростках профессиональных навыков позволяет, с одной стороны, закрепить желания обучаться в данном объединении, а с другой – связать свою жизнь с деятельностью, где понадобятся знания по туризму и краеведению. Более того, обучающиеся объединения не ведут обособленный образ жизни, а активно принимают участие в соревнованиях различного уровня и показывают высокие достижения.

Психологическое обоснование Программы:

Психологические процессы возраста (10-17лет) находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти- активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, - наряду с произвольной и опосредованной. В этот период исследователями отмечается прирост продуктивности непосредственного и одновременное увеличение опосредованного запоминания, что является одним из условий занятий туризмом.

С точки зрения развития общих и специальных способностей в подростковом и раннем юношеском возрасте (10-17лет) можно отметить следующее: в учении формируются общие интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми. Добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем понадобятся для совершенствования профессиональных способностей.

В развитии мышления характерной чертой подросткового и юношеского возраста является психологическая готовность и фактическая способностью к различным видам на учения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и оригинальности мышления. Наблюдается повышенная интеллектуальная активность подростков, их выраженное стремление проникнуть в суть вещей. Предметно-познавательные интересы детей этого возраста за пределами школьной программы. Они избирательны и самостоятельны в обучении.

Опыт показывает, что если в этом возрасте не дать возможность ребенку заняться каким – либо делом серьезно и заинтересованно, то вряд ли можно рассчитывать на выработку у него хороших профессиональных умений или просто практических навыков, которые помогут самоопределиваться и адаптироваться в окружающем мире.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся этого возраста, программа предусматривает развитие профессиональных умений и навыков, характерных специфике работы и формированию определенного уровня

интеллекта, так как без достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития немислимы значительные успехи в любой «взрослой» деятельности.

Большое место в программе занимает развитие специальных способностей обучающихся, являющихся базой для множества видов разнообразной профессиональной деятельности.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана для обучающихся 10-17 лет.

Количество обучаемых в объединении — 10 человек. В состав объединения включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Для этого необходимо выполнить следующие задачи:

✓ на основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков достижение обучающимися максимально возможных лично-командных спортивных результатов посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах, и т.д.

✓ совершение похода 3 степени сложности (или I категории сложности)

✓ участие в районных соревнованиях и конкурсах

✓ воспитание ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение её в каждодневную привычку

✓ формирование у обучающегося адекватной оценки своего места в коллективе посредством создания атмосферы всестороннего и радостного общения в объединении, вовлечения каждого воспитанника в общие дела

✓ воспитание и повышение общей культуры поведения на личном примере, общения с людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательностями родного края

✓ воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости, самостоятельности в процессе преодоления трудностей

✓ воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях

✓ развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел, и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач и проблем.

Главной задачей программы является: укрепления здоровья обучающихся, достижение высоких результатов обучающимися внутри объединения, а также на муниципальном и республиканском уровне.

Место и время проведения занятий:

Занятия объединения спортивноориентирования проводятся в лесном массиве возле с.Атабаево, а также в спортзале МБОУ «Атабаевская СОШ имени Героя РФ Ахметшина М.Р.» (в календарно-учебном графике – АСОШ)

Предполагаемые результаты осуществления программ:

- ☆ Получения базовых туристско-краеведческих знаний, влекущих за собой расширение кругозора, развитие познавательных интересов.
- ☆ Сформированность устойчивого интереса, потребность к освоению общечеловеческих, естественных природных ценностей, здоровому образу жизни; к творческому познанию мира и себя в нем.
- ☆ Позитивное отношение участников к ТКД.
- ☆ Стабильность объединения.

Главный результат - развитие личности ребенка в процессе овладения им туристско-краеведческой деятельности: овладение комплексом новых знаний, умений, навыков через систему туристско-краеведческих должностей; формирование новой позиции в деятельности, самостоятельности, творческого отношения, инициативности; изменение мотивации по отношению к учебной деятельности; выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и внеклассной деятельности .

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

Условия реализации программы спортивного ориентирования.

Материально-технические условия:

- обеспечение спортивными картами, компасами, верёвками, карабинами и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивного ориентирования ;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования спортивного ориентирования.

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами спортивного ориентирования.
3. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по спортивному ориентированию и туристскому многоборью.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

№ урока	Тема урока
1.	Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке. Правила дорожного движения. Тесты.
2.	Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты.
3.	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.
4.	Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Развитие выносливости.
5.	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.
6.	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.
7.	Ориентирование по выбору. Способы и приёмы оказания первой доврачебной помощи при переломах, утоплении.
8.	Общая физическая подготовка. Правила и организация транспортировки пострадавшего.
9.	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении.
10.	Упражнение на развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека.
11.	Внутригрупповое соревнование.
12.	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.
13.	Ориентирование по выбору.
14.	Правила организации соревнований по ориентированию. Установка контрольных пунктов.
15.	Техническая подготовка ориентировщика. Кросс.
16.	Тактика ориентировщика. Ориентирование по выбору.
17.	Определение азимута. Границы полигона. Бег в гору.
18.	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении.
19.	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении.
20.	Психологическая подготовка спортсмена. Ориентирование по выбору.
21.	Командная эстафета.
22.	Туризм – одно из средств общефизической подготовки. ТБ при занятиях

	туризмом. ОФП.
23.	Виды туризма. Основные туристические узлы и их применение. Кросс.
24.	Узлы. Туристские технические этапы.
25.	Воздушная переправа. Параллельные верёвки.
26.	Траверс. Подъём. Спуск.
27.	Полоса препятствий.
28.	Полоса препятствий.
29.	Организация и наведение технических этапов.
30.	Ориентирование по выбору. Подготовка к соревнованиям.
31.	Участие в соревнованиях.
32.	Ориентирование в заданном направлении.
33.	Подготовка к участию в районных соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.
34.	Полоса препятствий.
35.	Контрольные тесты. Подведение итогов.

Итого: 70 часов

Календарно- учебный график обучения

№	Месяц	Время проведения	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Первый модуль								
1	Сентябрь	1 неделя	02.09.	Теория	2 часа	Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке. Правила дорожного движения. Тесты.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	09.09.	Теория, практика	2 часа	Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты..	АСОШ	Зачет
		3 неделя	16.09.	Теория, практика	2 часа	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	АСОШ	Зачет
		4 неделя	23.09.	Теория, практика	2 часа	Виды ориентирования. Правила по спортивному	АСОШ	Зачет

						ориентированию. Развитие выносливости		
		5 неделя	30.09.	Теория, практика	2 часа	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	АСОШ	Зачет
2	Октябрь	1 неделя	07.10.	Теория, практика	2 часа	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	14.10.	Теория, практика	2 часа	Ориентирование по выбору. Способы и приёмы оказания первой доврачебной помощи при переломах, утоплении.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	21.10.	Теория, практика	2 часа	Общая физическая подготовка. Правила и организация транспортировки пострадавшего.	АСОШ	Зачет
		4 неделя	28.10.	Теория, практика	2 часа	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении.	АСОШ	Зачет
3	Ноябрь	1 неделя	11.11.	Теория, практика	2 часа	Упражнение на развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	18.11.	Теория, практика	2 часа	Внутригрупповое соревнование.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	25.11.	Теория, практика	2 часа	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.	АСОШ	Зачет
4	Декабрь	1 неделя	02.12.	Теория, практика	2 часа	Ориентирование по выбору.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	09.12.	Теория, практика	2 часа	Правила организации соревнований по ориентированию. Установка контрольных пунктов.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	16.12.	Теория, практика	2 часа	Техническая подготовка ориентировщика. Кросс.	АСОШ	Зачет

		4 неделя	23.12.	Теория, практика	2 часа	Тактика ориентировщика. Ориентирование по выбору..	АСОШ	Зачет
Второй модуль								
5	Январь	1 неделя	13.01.	Теория, практика	2 часа	Определение азимута. Границы полигона. Бег в гору.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	20.01.	Теория, практика	2 часа	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	27.01.	Теория, практика	2 часа	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении	АСОШ	Зачет
6	Февраль	1 неделя	03.02.	Теория, практика	2 часа	Психологическая подготовка спортсмена. Ориентирование по выбору.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	10.02.	Теория, практика	2 часа	Командная эстафета.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	17.02.	Теория, практика	2 часа	Туризм – одно из средств общефизической подготовки. ТБ при занятиях туризмом. ОФП.	АСОШ	Зачет
		4 неделя	24.02.	Теория, практика	2 часа	Виды туризма. Основные туристические узлы и их применение. Кросс..	АСОШ	Зачет
7	Март	1 неделя	03.03.	Теория, практика	2 часа	Узлы. Туристские технические этапы.	АСОШ	Зачет
		2 неделя	10.03.	Теория, практика	2 часа	Воздушная переправа. Параллельные верёвки.	АСОШ	Зачет
		3 неделя	17.03.	Теория, практика	2 часа	Траверс. Подъём. Спуск.	АСОШ	Зачет
		4 неделя	24.03.	Теория, практика	2 часа	Полоса препятствий.	На местности	Зачет
8	Апрель	1 неделя	07.04.	Практик а	2 часа	Полоса препятствий	На местности	Зачет

		2 неделя	14.04.	Практик а	2 часа	Организация и наведение технических этапов.	На местности	Зачет
		3 неделя	21.04.	Практик а	2 часа	Ориентирование по выбору. Подготовка к соревнованиям.	На местности	Зачет
		4 неделя	28.04.	Практик а	2 часа	Участие в соревнованиях.	На местности	Зачет
9	Май	1 неделя	05.05.	Практик а	2 часа	Ориентирование в заданном направлении	На местности	Зачет
		2 неделя	12.05.	Практик а	2 часа	Подготовка к участию в районных соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.	На местности	Зачет
		3 неделя	19.05.	Практик а	2 часа	Полоса препятствий.	На местности	Зачет
		4 неделя	26.05.	Практик а	2 часа	Контрольные тесты. Подведение итогов.	На местности	Зачет

Материально-техническое оснащение:

1. комплект спортивных карт различной местности
2. знаки контрольных пунктов для ориентирования
3. компостеры для отметки
4. разметка для маркировки трасс различных цветов
5. бумага цветная
6. компаса
7. условные знаки спортивных карт
8. секундомеры
9. мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
10. туристское снаряжение

Тестовые показатели по уровню подготовленности

	Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Клас с	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	5	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			12	6	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			13	7	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			17	8	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже
			15	9	6,3 и	6,1 - 5,5	5,0 и

					выше		ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10м	11	5	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже
			12	6	9,3	9,0 - 8,6	8,3
			13	7	9,3	9,0 - 8,6	8,3
			14	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0
			15	9	8,6	8,4 - 8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	6	145	165 - 160	200
			13	7	150	170 - 190	205
			14	8	160	180 - 195	210
			15	9	175	190 - 205	220
4	Выносливость	Бег 6 минут	11	5	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше
			12	6	950	1100 - 1200	1350
			13	7	1000	1150 - 1250	1400
			14	8	1050	1200 - 1300	1450
			15	9	1100	1250 - 1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	5	2 и выше	6 - 8	10 и ниже
			12	6	2	6 - 8	10
			13	7	2	5 - 7	9
			14	8	3	7 - 9	11
			15	9	4	8 - 10	12
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	5	1	4 - 5	6 и выше
			12	6	1	4 - 6	7
			13	7	1	5 - 6	8
			14	8	2	6 - 7	9
			15	9	3	7 - 8	10

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.

7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.