

Департамент образования администрации г. Дзержинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа №7 с углублённым
изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
методического совета
МБОУ школа №7
протокол №1
от «30» июня 2020г.

Утверждена
приказом МБОУ школа №7
№ 63/3-п от «25» июля 2020г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ОФП с элементами спортивного ориентирования и туризма»

Возраст детей: 6-11 лет
Срок реализации программы – 4 года

Авторы-составители:
Солнцева Е.В.
Сарайкин В.А.
учителя физической культуры

г.Дзержинск 2020.

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – как универсальный прикладной вид спорта играет важную роль в подготовке младших школьников к освоению навыков ориентирования на местности, правил поведения в лесу, расширяет их кругозор, помогает познать и понимать природу.

Программа подготовлена как модифицированная и адаптирована к условиям проведения занятий на базе общеобразовательной школы

Широкая доступность спортивного ориентирования, захватывающая борьба на трассах, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Многообразие видов спортивного ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипедах), широкий диапазон дистанций (парковый суперспринт, спринт, средняя, классическая, сверхдлинная дистанция и др.) требует от спортсменов высокой разносторонней физической подготовленности.

Спортивное ориентирование является технически сложным видом спорта, где результат спортсмена в первую очередь зависит от скорости чтения (восприятия) карты и от скорости передвижения по местности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент (основа) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Раскрывая пути и методы обучения школьников основам спортивного ориентирования, необходимо также остановиться на рассмотрении вопроса: “Какой воспитательный эффект могут принести занятия этим видом спорта?”.

Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии ребенка.

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.

- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

Таким образом, кроме очевидной пользы занятий спортивным ориентированием, как полезного времяпровождения детей, этот вид спорта обладает целым набором качеств, превращающим его в мощное педагогическое средство.

В настоящее время существует ряд образовательных программ, ориентированных на поэтапное обучение детей спортивному ориентированию среднего и старшего школьного возраста. Основной задачей этих программ является достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Настоящая программа разработана для учащихся младшего школьного возраста (начало обучения 7-8 лет) и направлена на поэтапное обучение основам техники ориентирования на местности.

Программа **имеет физкультурно-спортивную направленность** и является модифицированной программой коллектива тренеров-преподавателей и педагогов ДЮКФП «Магнитная Стрелка». Срок реализации программы – 4 года.

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Учебно-методическое обеспечение спортивного ориентирования как вида спорта достаточно хорошо проработано. Огромное количество пособий и учебно-методической литературы позволяет педагогу выбрать оптимальный режим работы и систему образовательного процесса.

Маленький ребенок только пришел в ориентирование. На первом этапе обучения физиологические и технические параметры отступают на второй план, а на первый выходят психические. Именно на них должна быть нацелена работа тренера на начальном этапе обучения.

В спортивном ориентировании в большей степени, чем в других видах спорта, ребенок сталкивается с непредвиденными ситуациями:

- к окружающей среде: лесу, различным погодным условиям;
- к неминуемому страху: боязнь леса, страх заблудиться, потеряться в лесу, встретить незнакомого животного, не понять карту, остаться в лесу одному;

Поэтому тренировки детей в ориентировании должны быть приспособлены к их возрастным особенностям, а игра использована так долго, как это возможно.

Обучать надо так, чтобы каждый ребенок получал удовольствие и видел свои успехи. Больше поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность в себе и чувство единства. В ориентировании важно подчеркивать, что ошибки – не трагедия, а путь к совершенствованию. Начинающие должны чувствовать безопасность все время, пока они на местности.

Первые тренировочные задания лучше проводить на знакомой местности (на школьном дворе, в городском парке и т.д.) и с каждым контрольным пунктом в пределах видимости предыдущего. Район должен быть ограничен четкими границами – оградками, дорогами и т.п., затем занятия можно переносить в лес. Лес должен иметь хорошую видимость и проходимость, насыщен заметными ориентирами: дороги, просеки, поляны.

На начальном этапе обучения лучше использовать крупномасштабные карты с минимальным количеством ориентиров, карты городских и школьных дворов, внутренние планы школ и классов.

Если начинающие хотят выполнять задание парами – пусть, это придаст им больше уверенности. Обучающие не будут себя чувствовать хорошо, если не смогут решить задач, которые перед ними ставятся. Не надо делать их слишком сложными. Наиболее распространенная ошибка в обучении – делать слишком много шагов одновременно (обучение одновременно условным знакам, пользованием компасом, масштабу и др.).

Поэтому последовательность обучения в ориентировании такова:

Познание – попытка – тренировка – тестирование на знакомой местности – тестирование на незнакомой местности.

Очень важно не переходить к овладению следующего технического действия, не овладев предыдущим.

Данная программа предусматривает два направления работы, которые взаимосвязаны и развиваются параллельно друг другу:

1. Создание последовательности обучения технике ориентирования на местности;

2. Всесторонняя физическая подготовка и оздоровление детей.

Занятия в группах носят комплексный характер и решают следующие **задачи**:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

Образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

Основная часть занятий проводится на местности (пришкольном полигоне, в лесном массиве) и имеют сугубо оздоровительную направленность. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, низкая температура воздуха) часть занятий переносится в спортивный зал.

Группы формируются из детей 7 – 10 лет (учащихся начальной школы) не имеющих медицинских противопоказаний, срок реализации программы 4 года, набор в группы – свободный.

Состав группы постоянный.

Минимальная наполняемость группы на 1-ом году обучения – от 15 чел.-27. 2-й , 3-й, 4-й год обучения 14 чел.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 45 минут.

Форма проведения занятий - групповая.

Основная часть занятий проводится на местности (пришкольном полигоне, в лесном массиве) и имеют сугубо оздоровительную направленность. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, низкая температура воздуха) часть занятий переносится в спортивный зал.

Планируемые результаты – освоение основ спортивного ориентирования на местности, повышение уровня спортивной подготовки обучающихся.

В ходе реализации программы ожидается рост физической подготовленности занимающихся, а также освоение ими навыков спортивного ориентирования на местности, которые проверяются в виде тестирования и контрольных стартов.

Для проверки навыков ориентирования на местности выполняются следующие контрольные задания:

1 год обучения – самостоятельное прохождение дистанции на школьном полигоне.

2 год обучения – самостоятельное прохождение дистанции в знакомом лесном массиве.

3 год обучения- самостоятельное прохождение дистанции на незнакомой местности.

В программе сознательно упущены теоретические аспекты так, как они достаточно хорошо и полно освещены в многочисленной учебно-методической литературе по спортивному ориентированию и детско-юношескому туризму и формируются педагогом самостоятельно в зависимости от подготовки занимающихся и условий занятий.

Программа может быть полезна как для педагогов дополнительного образования секций спортивного ориентирования и туризма, так и тренеров-преподавателей спортивных школ занимающихся ранним отбором и прогнозированием в спортивном

ориентировании, а также для учителей физкультуры и ОБЖ для организации последовательного обучения навыкам ориентирования на общеобразовательных уроках

Учебный план

Тема занятий	Количество часов			
	1 год об.	2 год об.	3 год об.	4 год об.
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Вводное занятие. Многообразие ориентирования, военно-прикладное значение, общие черты и отличительные особенности в сравнении с другими видами спорта.	1	1	1	1
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	1	1	1	1
1.3. Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.	1	1	1	1
1.4. Охрана природы.	1	1	1	1
1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта, компас.	1 1	1 1	1 1	1 1
2. Практическая подготовка				
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	28 20	28 20	28 20	28 20
2.2. Лыжная подготовка				
2.3. Овладение навыками ориентирования:	1 2	- 2	- 2	- 2
- в классе;	3	3	3	3
- в сп. зале, в помещении клуба, школы;	4 2	5 2	5 2	5 2
- на пришкольном полигоне; - на местности				
2.4. Развитие наблюдательности, чувства времени, памяти, пространственной ориентации, мышления, внимания				
3. Контрольные упражнения	1	1	1	1
4. Тестирование	2	2	2	2
5. Всего:	68	68	68	68

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка

Теоретической подготовке в программе отводится незначительное количество учебных часов. Теория проходит в виде бесед по той или иной теме и занимает 5-10 мин. занятия. Затем проходит практическая подготовка по этим темам. Темы повторяются каждый год обучения, закрепляется и добавляется новый материал в зависимости от года обучения.

.Вводное занятие. Многообразие ориентирования, военно-прикладное значение, общие черты и отличительные особенности в сравнении с другими видами спорта.

Порядок и содержание работы, подготовка инвентаря и снаряжения необходимого для занятий. Разделение спортивного ориентирования по способу передвижения: бегом, на велосипедах, на лыжах; по времени суток -в ночных условиях.; по длине дистанции; по виду ориентирования - на маркированной трассе, заданное направление , по выбору, эстафетное ориентирование.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Условные сигналы руководителя: «Внимание», «Уходим», «Сбор группы» и др.

Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.

Понятие о гигиене человека, гигиена физических упражнений и спорта. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания организма. Значение режима дня в системе подготовки спортсмена.

. Охрана природы.

Многообразие растительного и животного мира, значение природы в жизни человека, основные нормы и правила поведения на природе.

Топография, условные знаки. Спортивная карта, компас.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Градация условных знаков. Отличительные особенности условных знаков на топографических и спортивных картах.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на воспитание двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

ОФП - процесс, направленный на гармоническое воспитание физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию ребенка и укреплению его здоровья. Она рассматривается как база процесса физического воспитания детей и создает основу, необходимую для воспитания двигательных качеств, которые позволяют добиваться успеха в каком-либо виде спорта.

Спортивное ориентирование, как вид спорта, способствует развитию всех двигательных качеств, позволяет избежать монотонности в процессе физической тренировки и требует всесторонней физической подготовки.

В программе физические упражнения подобраны как наиболее способствующие одновременному развитию всех физических качеств. Они динамичны и поэтому интересны для детей.

Акробатические упражнения.

В акробатике существует немало простых упражнений, доступных для освоения вне зависимости от возраста, пола и степени физической подготовленности. Эти упражнения наиболее эффективны в целях воспитания ловкости, развития координационных способностей.

Они интересны для детей младшего возраста. Эти упражнения выполняются в зале.

Упражнения с преодолением препятствий.

Среди множества, используемых в процессе занятий физическим воспитанием, заметное место занимают упражнения с преодолением различных препятствий. При подборе подобных упражнений используются снаряды, приспособления, естественные препятствия. Их можно выполнять как в спортивном зале, так и на природе – в лесу, на лужайках.

Умелый набор упражнений с препятствиями позволяет успешно воспитывать многие качества – силу, быстроту, ловкость, выносливость. Эти упражнения способствуют улучшению эмоционального состояния, повышению работоспособности и активности занимающихся.

Асимметричные и асинхронные упражнения.

Асимметричные и асинхронные упражнения, используемые в процессе физического воспитания, оказывают наиболее эффективное воздействие при воспитании ловкости и развитии координационных способностей. Эти упражнения способствуют развитию и концентрации внимания – качества необходимого ориентировщику. Эти упражнения целесообразно использовать в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия.

Упражнения на местности.

Занятия на местности в естественных природных условиях занимают заметное место в процессе спортивной тренировки.

Спортивное ориентирование – вид спорта, для которого естественные природные условия – «родной дом», поэтому эти занятия являются основными. Упражнения на местности позволяют развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Проведение занятий в природных условиях требуют специального выбора местности и естественных препятствий с тем, чтобы избежать травм.

Лыжная подготовка.

Спортивное ориентирование на лыжах самостоятельный вид спорта, где от ориентировщика требуется очень высокое владение техникой лыжных ходов и высокая работоспособность и выносливость. А как раз оптимальным периодом, для развития аэробных возможностей организма является младший школьный возраст. Использование лыжной подготовки в системе занятий - наиболее оптимальный и быстрый способ развития выносливости у детей и укрепление их здоровья, а также освоение техники лыжных ходов:

-передвижение на лыжах по пересеченной и равнинной местности. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Игры на лыжах.

Участие в соревнованиях на дистанции 500 и 1000 м.- 1-2 в сезон.

Овладение навыками ориентирования

Игры на местности с ориентированием.

Первостепенной задачей для организации игры является сплочение коллектива. Для этого необходимо:

1) Определить правила игры и научить детей следовать им

2) Помочь осознать ребятам необходимость подчиняться групповым требованиям, дать им возможность самостоятельно контролировать поведение друг друга и свои действия, объяснить, что невыполнение групповых норм ведет к дезорганизации игры. Эти игры направлены на преодоление страхов, на развитие воображения, мышления:

1. «Лисица и охотники»

Задача: Привыкание к лесу

2. Тропой «Мальчика – с – пальчика»

Задача: Привыкание к лесу

3. «По тропам предков»

Задача: научить схематически изображать местность.

4. «Бег по стрелам»

Задача: научить схематически изображать местность.

Выбор места проведения игры.

Район игры должен иметь четкие, легко опознаваемые границы. Руководитель должен убедиться, что все участники знают границы района игры, места сбора участников после игры. Участники игры должны хорошо знать район проведения игр. Первые игры лучше проводить на территории школы.

Занятия в классе.

Цель занятий – развитие понимания плана, обучение условным знакам.

На занятиях учимся рисовать карту. Вместе с преподавателем дети рисуют план класса, создавая свои условные знаки. Главное сопоставить условные знаки между собой так, чтобы они соответствовали расположению предметов в классе.

Задания с использованием нарисованной картой класса:

1. Обозначь на плане свое место за партой;
2. Обозначь на плане место учителя;
3. Ребенок прячет в классе какой-либо предмет и обозначает это место на плане.

Передает эту карту своему товарищу, который с помощью карты находит этот предмет;

4. На нарисованном плане класса обозначается мини дистанция, через которую должны пройти дети.

Изучение условных знаков, изображающих рельеф.

Условные знаки связанные с изображением рельефа очень трудны для понимания, т.к. они отображают объемные формы в плоском изображении. *Задания для определения форм рельефа.*

1. Определить, какому из прямолинейных путей движения, нанесенных на карту, соответствует изображенный в правой стороне профиль?

2. Найти профиль холма, соответствующий рисунку горизонталей.

Определение сторон горизонта.

Существует четыре основные стороны горизонта: СЕВЕР, ЮГ, ЗАПАД, ВОСТОК. Если рисовать взаимоотношение сторон горизонта, так называемую «компасную розу», она будет выглядеть как показано на рисунке. Теперь представим себе, что мы нарисовали на земле большую «компасную розу». Встанем в центре ее, лицом к северу. При этом запад окажется слева, а восток справа.

Задание: Определить на рисунке куда показывает стрелка относительно севера.

Задания в спортивном зале.

Выполнения заданий в спортивном зале направлено на развитие таких качеств как память, внимание, необходимых ориентировщику, и на закрепление пройденного материала.

Задания выполняются в движении с выполнением различных физических упражнений.

Примерные упражнения:

1. С контрольной карты перенести на свою карту только те КП, которые расположенные на пересечении дорог, развилках дорог, полянках, ямах, буграх и т.д.

2. Из фрагментов карты собрать целую карту.

3. Найти условные знаки, которые должны быть с ориентированы по направлению севера карты.

4. Найти на сводной карте фрагменты-близнецы условных знаков .

5. В зале установлены КП, расположение которых указано на схеме. Отметиться на тех КП, которые указаны на схеме. Это задание направлено для отработки техники работы с картой и выбор направления движения.

6. На одном конце зала вывешивается таблица с цифрами. Нужно с другого конца зала добежать до таблицы, выполнить математическое действие (сложение, вычитание), вернуться назад и воспроизвести полученный результат.

Занятия на школьном дворе.

Цель занятия на школьном дворе и в лесном массиве – отработка навыков ориентирования . Первые занятия проводятся на территории школы с последующим выполнением их в лесном массиве , как в более сложных условиях.

Первый этап проводится вокруг здания школы.

Цель занятия – определить свое местонахождение относительно здания школы. Отработка техники чтения карты, определение направления движения.

Задания:

1.Пробежать вокруг школы и отметить на КП.

2.Пробежать вокруг школы и отметить только на тех КП, которые указаны в карте (постановка ложных КП).

Второй этап. К зданию школы добавляются условные знаки, расположенные в непосредственной близости от школы.

Задания те же, что и на первом этапе.

Занятие на школьном полигоне.

После освоения заданий первого и второго этапа переходим на полную карту полигона.

КП на полигоне располагаются в пределах видимости друг от друга, если ребенок правильно выполнит все действия, то он увидит следующее КП.

Цель занятий – сопоставить ориентиры относительно друг друга, выбор направления движения, ориентирование карты по объектам на местности, отработка способа держания карты.

Задания :

1. Поиск КП по лучам веера

2. Самостоятельное прохождение дистанции.

3. Поиск КП по указанному направлению.

4.Прохождение дистанции по линейным ориентирам.

Микрорайон, в котором мы живем.

Изучаем микрорайон, в котором мы живем с помощью карты.

Задания:

1. Найти и показать на карте дом, в котором ты живешь, школу, в которой учишься, дом друга.

2. Показать на карте свой путь движения из дома в школу, из школы в клуб, из клуба домой.

3.Прогулка по микрорайону с выходом к указанному дому.

Задания в лесном массиве:

1. Дистанция по «вееру», где лучи промаркированы и в конце веси КП. Участник пробегает по маркировке, читая при этом все объекты встречающие на его пути.

2.То же, но маркировки нет. Участник добегает до КП и отмечает его.

3.Поиск КП по лучам веера, КП нанесены в карту.

4. С ориентировать карту «веера» по объектам на местности и отметить на КП.

5. На схеме красным цветом обозначена линия прохождения маркировки с множеством КП. На местности дистанция тоже промаркирована и стоят КП. Участник делает отметку только на тех КП, которые указаны в схеме.

6. Тоже, но КП на схему не врисованы. Участник наносит местонахождение КП на схему.

Учебные занятия в течении учебного года можно разбить на несколько этапов:

1-ый этап:

Занятия на местности (сентябрь-октябрь)

Основная форма проведения занятий – прогулка по местности (микрорайону, лесу) с выполнением различных заданий с ориентированием, игры на местности.

Цель занятий:

1. Привыкание к лесу, преодоление чувства страха перед лесом;

2. Воспитание бережного отношения к природе

2.1. Знакомство с окружающей нас флорой и фауной;

2.2. Основные правила поведения на природе.

(не шуметь, не ломать ветки, не рвать растения, не ловить животных, не оставлять после себя мусор).

Необходимо, чтобы дети поняли, что природа – это необходимое условие для жизни и здоровья человека. Знакомить детей с природой таким образом, чтобы достигнуть представления о ней, как о месте отдыха и окружающей среде.

3. Знакомство с планом и картой, изучение условных знаков (план микрорайона, план пришкольного участка, карта, прилегающего лесного массива).

2-ой и 4-ый этапы:

Занятия в классе и зале (ноябрь-декабрь и март-апрель).

В это время, как правило, наблюдается неустойчивая погода (дождь, слякоть, низкая температура воздуха) поэтому занятия переносятся в более комфортные условия, чтобы у детей не возникало дискомфорта.

Основная форма проведения занятий - подвижные игры и эстафеты с выполнением различных заданий на развитие внимания, памяти и мышления, качеств необходимых для ориентирования на местности.

3-ий этап:

1. Лыжная подготовка (декабрь–март)

Основная форма проведения занятий – прогулки на лыжах

Цель занятий:

1. Оздоровительное значение

2. Формирование двигательных навыков передвижения на лыжах

5-ый этап:

1. Занятия на местности (апрель, май)

Форма проведения – выполнение различных заданий с ориентированием.

Цель занятий:

1. Формирование навыков работы с картой (ориентирование карты по видимым предметам, способы держания карты, способы чтения карты)

Параллельно с обучением основам ориентирования ведется работа по развитию физических качеств

(быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости)

Обучение основам ориентирования.

К обучению основам ориентирования относится:

1. Изучение условных знаков спортивных карт

2. Обучение техники чтения схем и карт

3. Изучение сторон горизонта и их определение по местным предметам

4. Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта по компасу.

Обучение условным знакам.

Знак карты – это образ, который может закрепиться в памяти лишь при многократных пробах и ошибках в работе с картой на местности. Например, связь между знаками «тропа или дорога» и тропой или дорогой на местности неоднозначна – дороги бывают разные (песчаные, каменистые, размытые и четкие, сухие или грязные), что не отражается на карте. Имея достаточный опыт сопоставления карты и местности черный пунктир, обозначающий дорогу, вызывает образ определенного участка местности.

Центральный элемент обучения – отделить существенное от несущественного.

Начинать надо с простых планов и карт, постепенно их усложняя.

Основные принципы обучения:

- не учить карте как карте, а учить связи между картой и местностью;
- не учить, как карта выглядит или как местность выглядит, а учить как соотносятся объекты на карте и объекты на местности;
- учить тому, что один знак на карте может отражать разные варианты деталей местности, которые одинаково называются и выглядят.

Для 1-го этапа обучения выбираем несколько знаков, которые наиболее часто встречаются на местности и легко узнаваемы. Например: железная дорога, грунтовая дорога, шоссе, отдельное здание - образ этих условных знаков легко закрепляется у учащихся. Условные знаки: река, озеро, ручей всегда ассоциируются с синим цветом и легко узнаваемы.

Сложно усваивается условный знак, изображающий поляну. Часто этот знак ассоциируется у детей с зеленым цветом (трава). Необходимо создать новый образ и сопоставить его с желтым цветом (при выходе на поляну из леса возникает ощущение света, солнца).

Контрольное задание: нарисовать воображаемую карту с использованием разученных условных знаков.

2-ой этап обучения: условные знаки, связанные с изображением рельефа (бугор, яма, лощина, промоина, микроямка, седловина и т.д.). Эти условные знаки очень трудны для понимания, т.к. они отображают объёмные формы рельефа в плоском изображении. Для этого используем макеты местности и воображение детей. Занятия проходят в классе и на местности. На местности сопоставляем условный знак и объект, формируя образ соответствующий этому условному знаку. При этом желательно использовать карты-схемы или неполные карты.

Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение спортивного ориентирования как вида спорта достаточно хорошо проработано. Огромное количество пособий и учебно-методической литературы позволяет педагогу выбрать оптимальный режим работы и систему образовательного процесса.

Дидактический материал (методическое пособие по обучению навыкам ориентирования, организации и проведению занятий по ОФП, спортивные карты школьного полигона, лесного массива, учебный атлас «Сады и парки Нижегородской области», учебный атлас г. Дзержинска)

Формы аттестации и контроля

Тесты для проверки навыков ориентирования

1. Восприятие условных знаков. Тестируется скорость восприятия отдельных условных знаков (УЗ) на спортивной карте. К оценке предлагается фрагмент карты размером 9x5 см и текстовый бланк, на котором нанесено 10 условных знаков. Необходимо опознать эти УЗ и определить их количество на данном фрагменте спортивной карты. На выполнение задания дается 5 минут. Учитывается количество правильных ответов.

2. Оценка зрительного восприятия рельефа на спортивной карте. Оценивается способность быстро и правильно воспринимать изображение рельефа при помощи горизонталей.

Необходимо на тестовом бланке отыскать заданный УЗ. Фиксируется время выполнения задания. За каждый пропущенный или неправильный определенный УЗ к результату добавляется 10 сек.

3. Определение и контроль направления движения. На местности находятся несколько КП в пределах видимости. Необходимо взять азимут с помощью компаса и выдержать направление движения к заданному КП. Оценивается точность выхода к КП.

4. Оценка уровня физической подготовленности

№ № № №	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	7	М	7,6 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
				Д	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	М	7,1	7,0-6,0	5,4
				Д	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	М	6,8	6,7-5,7	5,1
				Д	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	М	6,6	6,5-5,6	5,1
				Д	6,6	6,5-5,6	5,2

2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	7	М	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
				Д	11,7	11,3-10,6	
			8	М	10,4	10,0-9,5	10,2
				Д	11,2	10,7-10,1	9,1
			9	М	10,2	9,9-9,3	9,7
				Д	10,8	10,3-9,7	8,8
			10	М	9,9	9,5-9,9	9,3
				Д	10,4	10,0-9,5	8,6
							9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	М	100 и ниже	115-135	155 и выше
				Д		110-130	
			8	М	85	125-145	150
				Д	110	125-140	165
			9	М	90	130-150	155
				Д	120	135-150	175
			10	М	110	140-160	160
				Д	130	140-155	185
					120		170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	М	1 и ниже	3-5	9 и выше
				Д		6-8	
			8	М	2	3-5	12,5
				Д	1	5-8	7,5
			9	М	2	3-5	11,5
				Д	1	6-9	7,5
			10	М	2	4-6	13,0
				Д	2	7-10	8,5
							14,0

					3			
5	Силовые	Поднима ние туловища из положения лежа с согнутыми ногами, кол- во раз за 1 мин.	7	М	30 и ниже	31-34	34 и выше	
				Д		30-33		
			8	М	29	34-37	33	
				Д	33	32-35	37	
			9	М	31	38-41	35	
				Д	37	37-40	41	
			10	М	36	43-46	40	
				Д	42	38-41	46	
6	Выносливость	Бег 1000м, мин	7	М	8.30и ниже	8.00-6.30	6.30 и выше	
				Д				
				М		9.30-7.30	7.30	
			8	Д	10.00	7.30-6.30	6.00	
				М	8.00	9.00-7.00	7.00	
			9	Д	9.30	7.00-6.00	6.00	
				М	7.30	8.30-6.30	6.30	
			10	Д	9.00	6.30-5.00	5.00	

Условия реализации программы

1. Для проведения практических занятий на местности:

- карты и схемы мест проведения занятий (школьного полигона, лесного массива);
- оборудование для постановки дистанций (призмы, компостеры, цветные карандаши, карточки для отметки КП)

2. Для проведения занятий по лыжной подготовке:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки, крепления, планшет для карты);

3. Для проведения занятий по ОФП:

- скакалки, обручи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты и т.д.

Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура. Под ред. Н.Н. Чеснокова. М.2001
2. Антропова М.В., Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева «Режим дня младшего школьника». М.: изд. Центр «Вента-граф» .2002
3. Арне Ингстрем «В лесу и на опушке» Москва ФиС 1979
4. Воронов Ю.С. «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков». Смоленский государственный институт физической культуры. Москва, 1998
5. Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений», Москва «ФиС», 1998
6. Зубович С.Ф. «О первых шагах в ориентировании», Минск, «Полымя» 1983
7. «Игры на местности с ориентированием», Ленинградский Дворец пионеров и школьников ,Ленинград, 1990
8. Картографический материал, подготовленный сотрудниками клуба «Магнитная Стрелка»
9. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников», Москва,1998
10. Лебединский Ю.В. , Сафонова М.В. «Из азбуки ориентирования», 1995
11. Пронтишева Л.П. «Истоки мастерства» Винницкая федерация спортивного ориентирования, 1990
12. Программа Спортивное ориентирование для системы дополнительного образования, Москва ЦДЮТур, 1999
13. Примерная программа по физической культуре для начальной школы. Под общ. Ред. А.П. Матвеева. М.: Дрофа.2001
14. Сонькин В.Д.,.Анохина И.А. «Как правильно закалять ребенка?» М.Вента-граф 2002
15. Сборник статей под редакцией А.С.Лосева «Спортивное ориентирование для детей и молодежи», 1990
16. Федерация спортивного ориентирования России, журнал «Азимут», издания 1999-2000 гг.
17. Энциклопедия физической подготовки, Москва, «Лептос»,1994