**«Методические рекомендации по проведению занятий в спортивном зале школы по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование»**

Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий ориентированием. Она рассчитана на два года. Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие проводится в спортивном зале – 1 час, второе проводится по выходным дням в парках Санкт-Петербурга, в пригородах – 3 часа.
Цель программы – приобщение ребенка к занятиям интересным, полезным, оздоравливающим, применимым в жизни спортом.

Ориентирование сложный вид спорта, требующий овладения множеством общих и специальных знаний - это работа с картой и компасом, физическая и тактическая подготовка, туристские навыки и этика поведения в лесу.

Цель данной методической разработки: упростить задачу начинающему педагогу при выборе заданий для проведения занятий в спортивном зале.

В работе представлены комплексы заданий для изучения топографических знаков, для проведения разминки, для освоения компаса. Представлены и некоторые варианты заданий на развитие внимания, памяти, наблюдательности. Также представлены варианты игровых заданий и занятий на повторение материала.

1. **Топографические знаки**

***1.1. Парк Победы и условные знаки, которые там встречаются.***

1.1.1. Изучение цветов карты и соответствие их знакам на местности, основные топографические знаки в Парке Победы

-растительность (различной проходимости)

-открытое место

-четкий контур

-рельеф

-ограда (преодолимый и нет)

-здания, населенный пункт

-особые объекты (памятники, детские площадки)

-тропинки, дорожки

1.1.2. Берутся карточки с этими знаками и для запоминания повторяются с обучающимися и обсуждаются их вариации обозначения в карте. (вариации обозначения зависят от того, кто корректировал карту).

1.1.3. Проводится эстафета на знание этих знаков и их закрепление.

1.1.4. Результатом такой тренировки является запоминание топографических знаков без их зарисовки.

***1.2. Удельный парк.***

1.2.1. Изучение новых топографических знаков,

-гидрографии

-рельеф

-растительность (различной проходимости)

-открытое место

-четкий контур

-ограда (преодолимая и нет)

-здания, населенный пункт

-особые объекты (памятники, детские площадки)

-тропинки, дорожки

1.1.2. Берутся карточки с этими знаками и для запоминания повторяются с обучающимися и обсуждаются их вариации обозначения в карте. (вариации обозначения зависят от того, кто корректировал карту).

1.2.3. Проводиться эстафета

1.1.4. Результатом такой тренировки является запоминание топографических знаков без их зарисовки.

## 2. Эстафеты на запоминание и повторение материала.

Эстафета помогает развитию быстрого мышления и заставляет учиться думать на ходу.

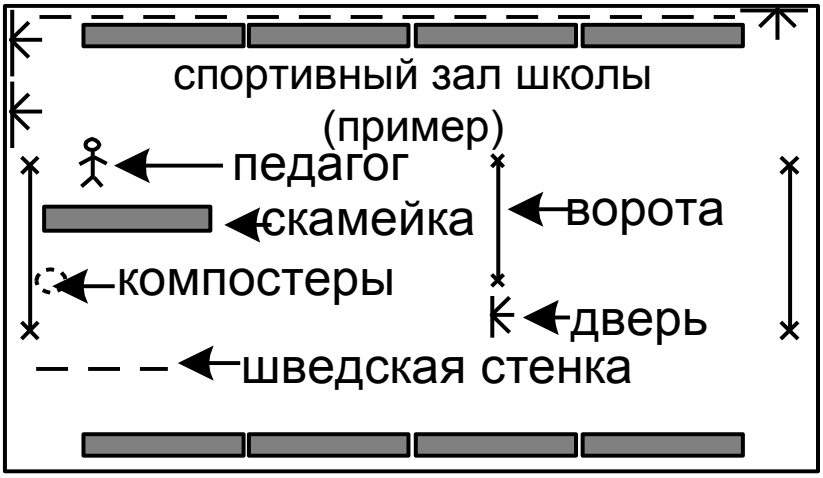
### *2.1. Эстафета с компостером и карточкой участника*

2.1.1 Пробные попытки учащимися отметиться в карточке в любом месте

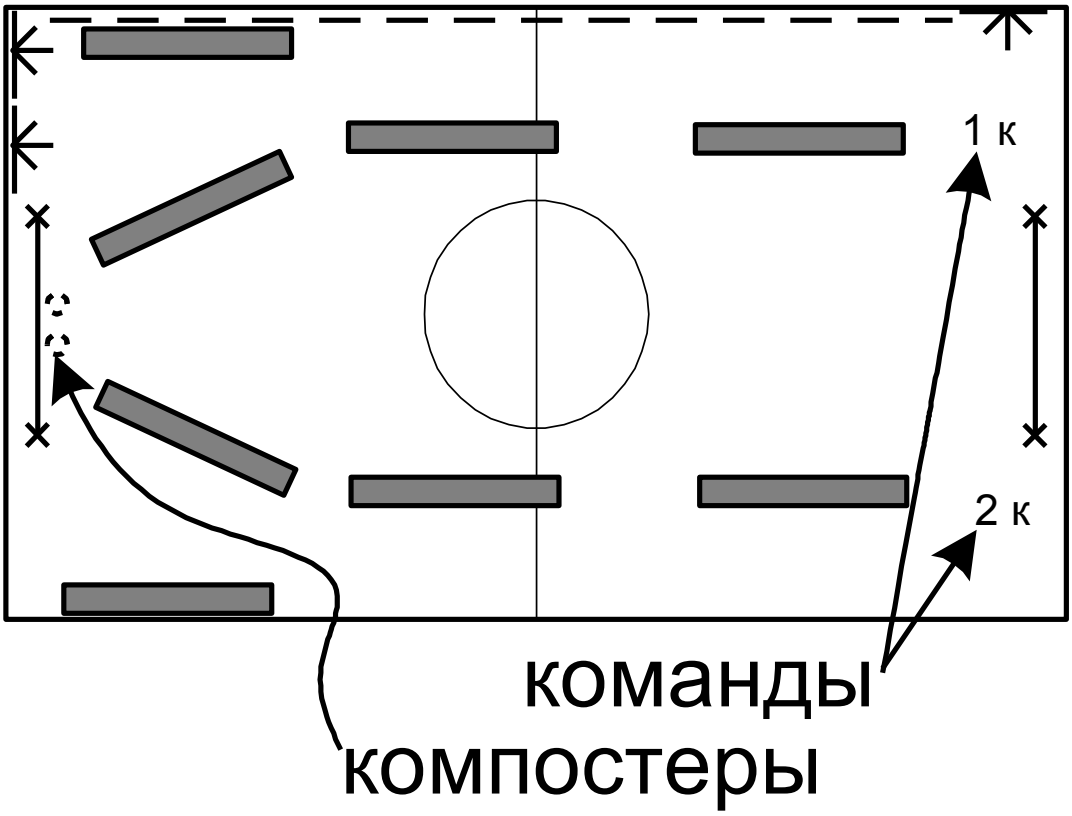
2.1.2 Усложнение задачи, Разлиновка карточек на клеточки, учащиеся должны попадать в клеточку.

2.1.3 Повторение упражнения на время

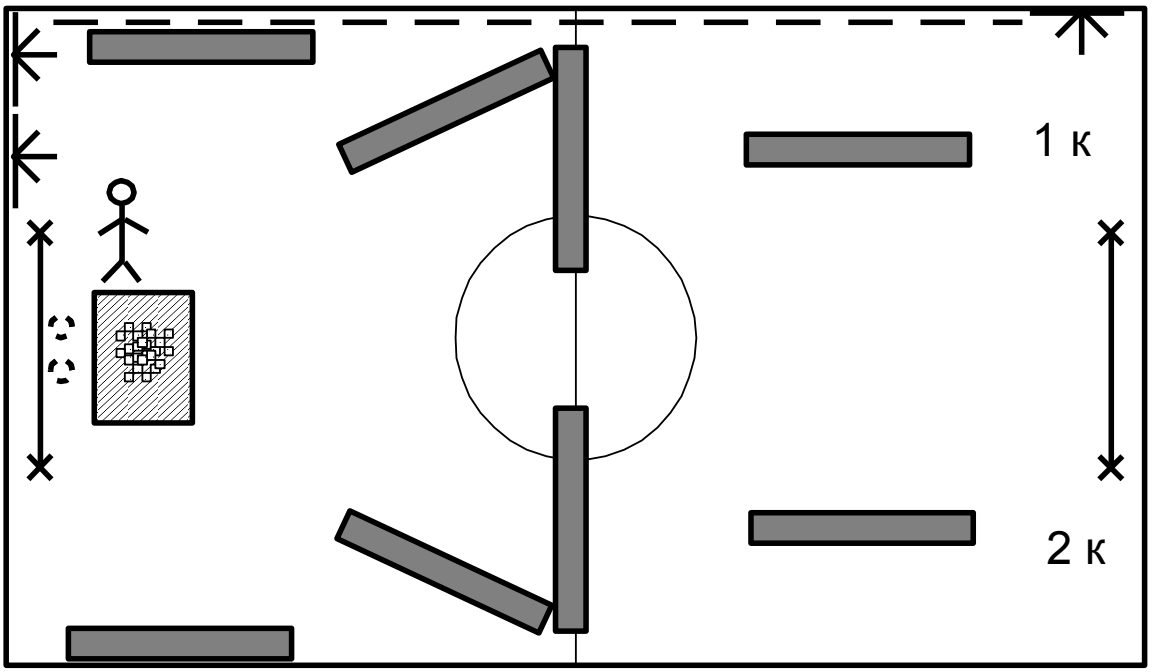
2.1.4 Эстафета

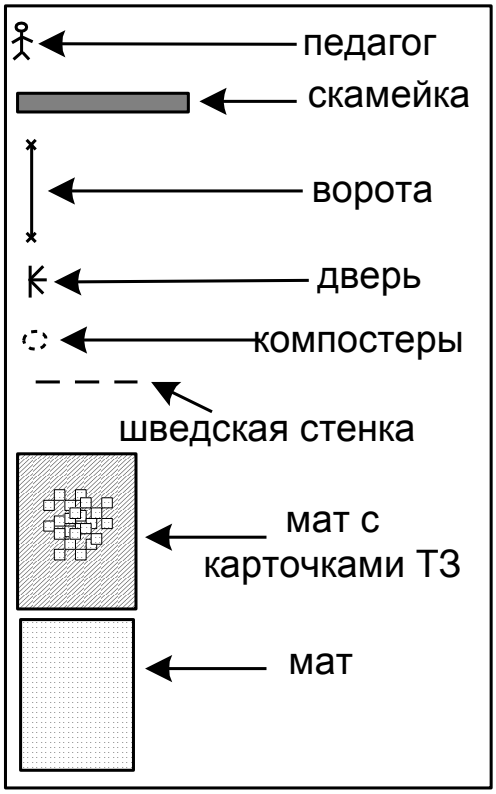



В спортивном зале школы расставляются скамейки, маты или другие препятствия. К воротам прикрепляются компостеры, и участники делятся на 2 команды, преодолевают полосу препятствия по очереди, отмечаются в карточке (карточка одна на команду, является способом передачи эстафеты), бегут к команде, после чего стартует следующий участник. Такую эстафету можно проводить не один круг, а много пока в карточке не закончатся пустые клеточки.



***2.2. Компостером, карточкой участника и карточками с топографическими знаками***



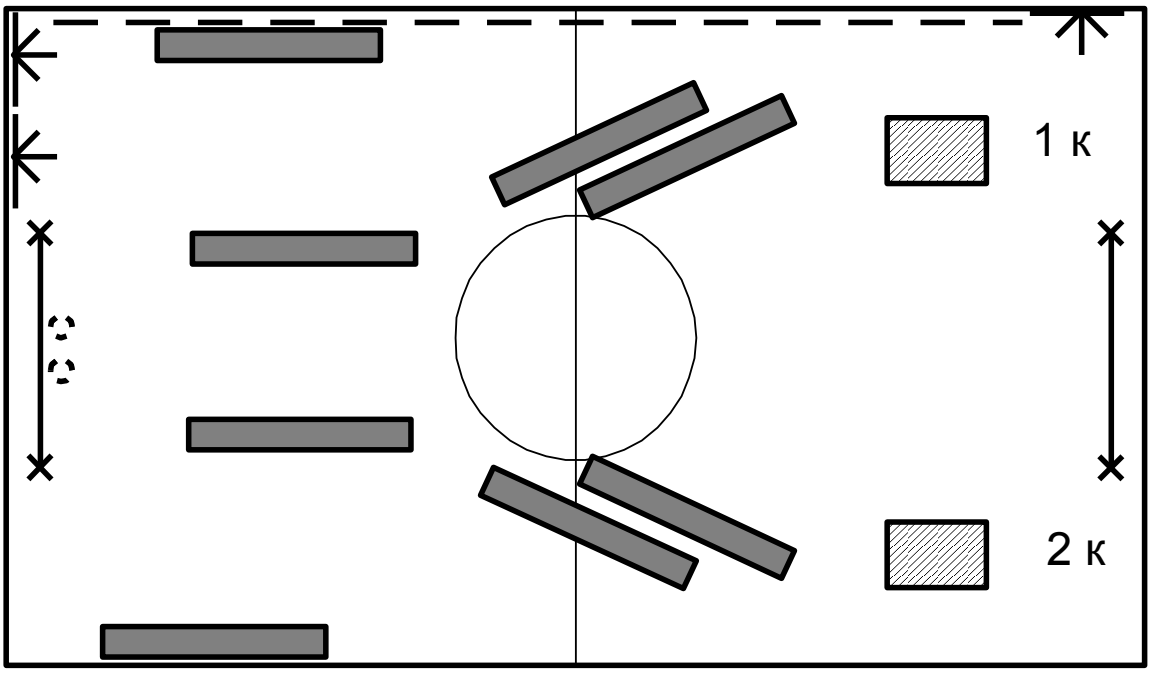

В спортивном зале школы расставляются скамейки, маты или другие препятствия. Участники делятся на 2 команды, компостеры крепятся на ворота, карточки с топографическими знаками (далее ТЗ) размещаются на мате (карточки перевернуты лицевой стороной вниз), у участников карточка для отметок компостером (карточка одна на команду, является способом передачи эстафеты).

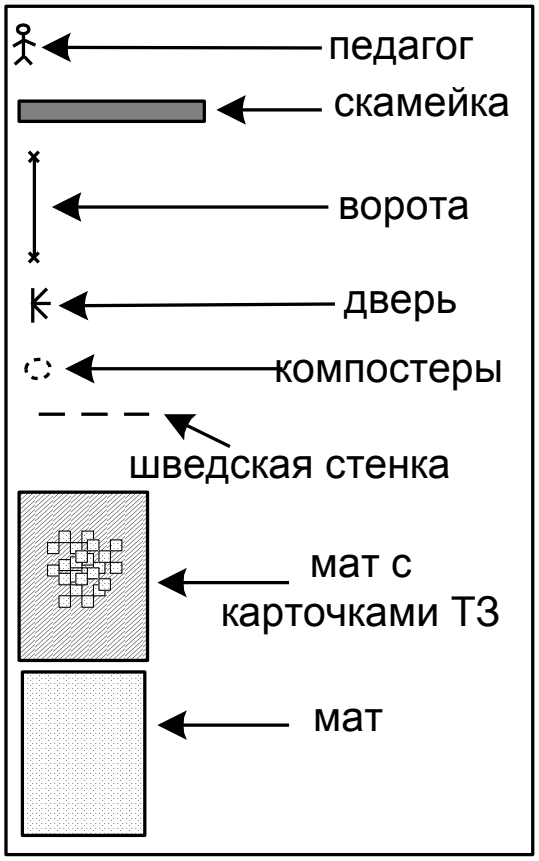
Задача участников в следующем:

-пройти полосу препятствия

-взять карточку с ТЗ и назвать знак педагогу, который стоит рядом с матом, после чего участник отмечается в карточке и бежит к команде. Такую эстафету можно проводить не один круг, а много пока в карточке не закончатся пустые клеточки.

### *2.3. Компас, карта и карточка участника*




В спортивном зале школы расставляются скамейки, маты или другие препятствия. Участники делятся на 2 команды, компостеры крепятся на ворота, каждому участнику выдается карта любого парка и компас, у участников карточка для отметок компостером (карточка одна на команду, является способом передачи эстафеты).

Задача участников в следующем:

Пройти полосу препятствия желательно, чтоб при прохождении полосы не обходимо было использовать руки (например: подтягивание на скамейке или кувырок). Не выпуская, из рук карту, компас (компас также не должен висеть на руке, он должен быть зафиксирован в руке) и карточку для отметок, при отметке компостером не отпускать карту и компас (компас можно отпустить, но сразу после отметки зафиксировать в руке) из рук. Правильность выполнения контролирует педагог. Такую эстафету можно проводить не один круг, а много пока в карточке не закончатся пустые клеточки.

## 3. Компас

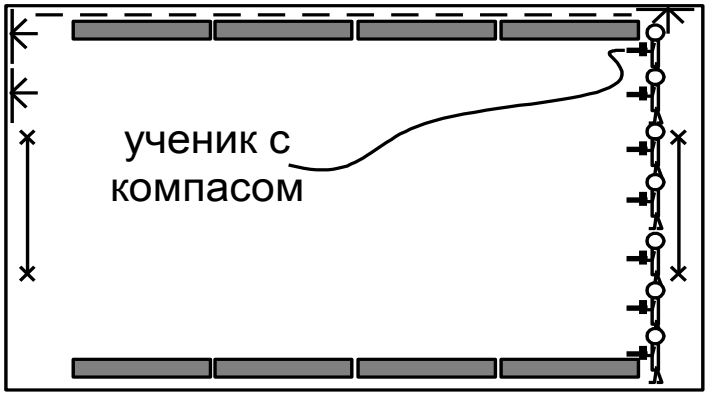
### *3.1. Что такое компас.*

3.1.1 Объяснение, за чем он нужен, как его держать, какая стрелка куда показывает.

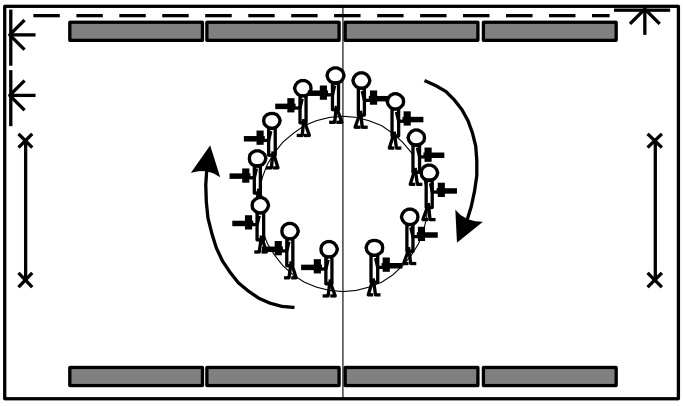
Красная стрелка показывает на СЕВЕР, а держать надо поверх карты перпендикулярно телу, колбой к себе. Компас, показанный на картинке, называется планшетным.

3.1.2 Практические упражнения по определению направлений сторон света можно проводить так:

-построить учащихся у одной стенки зала и выдать им компаса, повторить, как держать компас и проверить у каждого учащегося правильность выполнения задания, далее попросить показать направление севера или любое другое направление, затем попросить их повернуться направо (налево) и показать направление севера. Так повторить несколько раз.



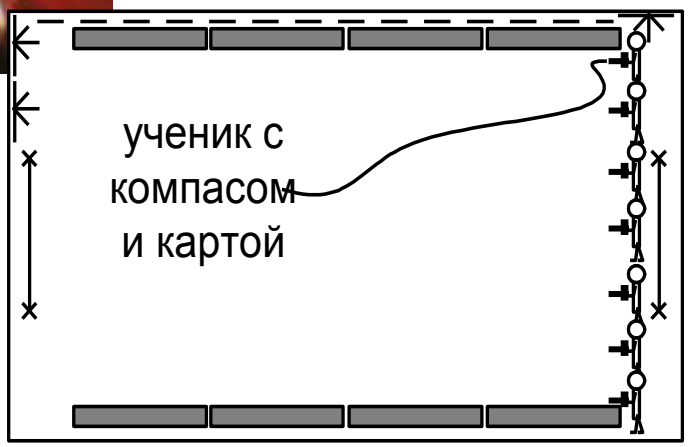

-построить учащихся вокруг центрального круга в зале спинов к центру круга, и просить их показать направления сторон света, попросить их повращаться вокруг своей оси и по хлопку, чтоб остановились и показали направление севера.



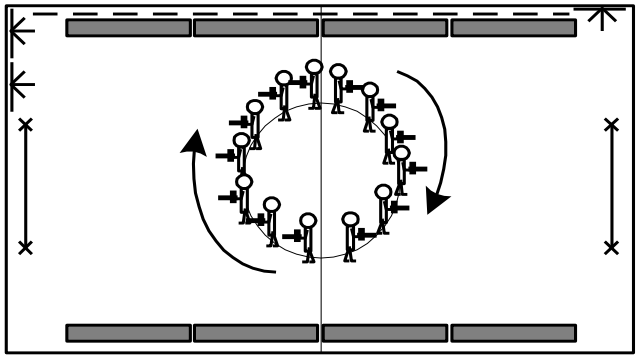
### *3.2. Компас и карта*

Выдать карту объяснить учащимся, где север на карте (север вверху карты). Приложить компас к карте, при этом положение компаса должно оставаться неизменным относительно тела учащегося.

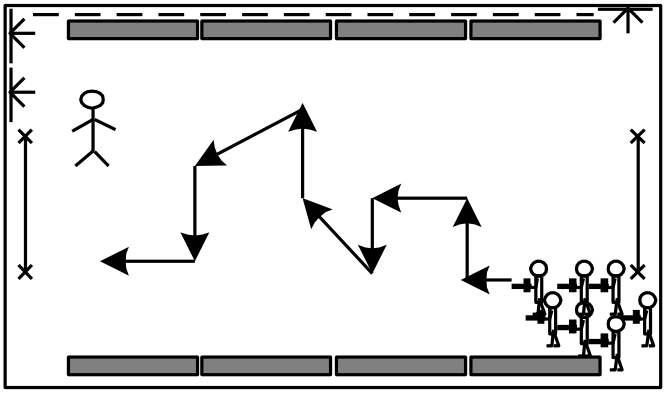
При работе с картой и компасом поворачивается только карта, при любом повороте в любую сторону. Задание на данное упражнение обязательно отрабатывается до тех пор, пока учащийся на автомате не будет поворачивать карту. Для отработки данного умения можно использовать следующие способы:




- построить учащихся у одной стенки зала и выдать им компаса, повторить, как держать компас и проверить у каждого учащегося правильность выполнения задания, далее попросить показать направление севера или любое другое направление, затем попросить их повернуться направо (налево) и показать направление севера. Так повторить несколько раз.



- построить учащихся вокруг центрального круга в зале спинов к центру круга, и просить их показать направления сторон света, попросить их повращаться вокруг своей оси и по хлопку, чтоб остановились и показали направление севера. Так повторить несколько раз.



- построить учащихся в одну колонку, стартуя по очереди, ученики должны пробежать по залу, тем маршрутом, который вы им говорите (педагог дает команды «право» и «лево», а также север, юг и др.) по ходу их движения, при этом ученик, поворачивая на право тело должен повернуть карту на лево. Так повторить несколько раз.

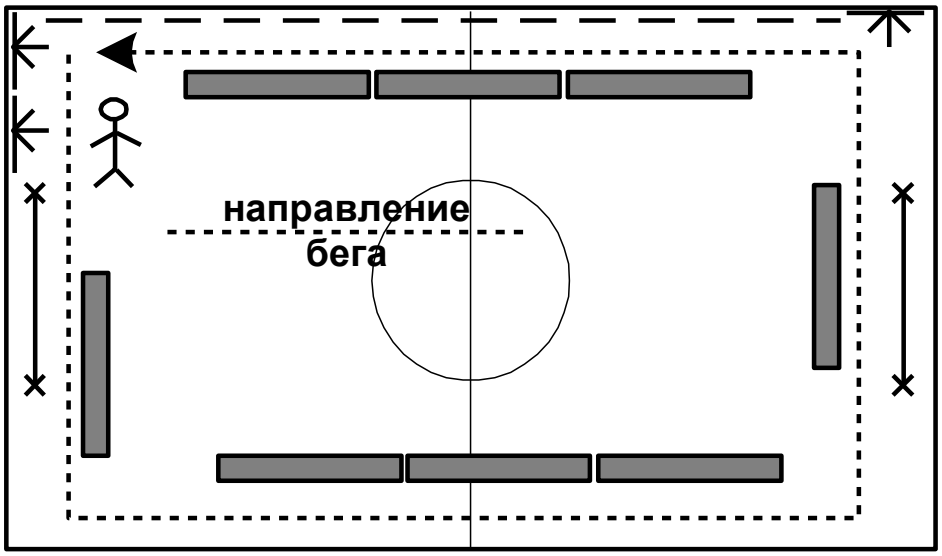
## 4. Разминка

### *4.1. Беговая разминка*

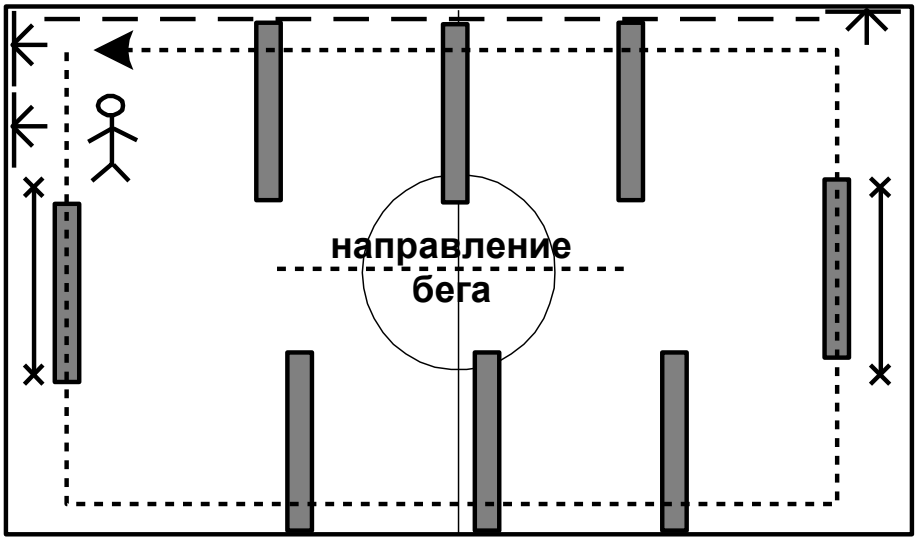
Бег по периметру зала. В зависимости от цели занятия, можно проводить ее следующими способами:

⇒ непрерывный бег в течение 3, 5, 7 и 10 минут учащиеся бегут в своем среднем темпе (зависит от уровня готовности учащихся к нагрузке) для ребят, которые не могут бежать по каким-либо причинам, должны идти пешком (если есть возможность проводить бег на уличном стадионе, то бег на время 5, 7 и 10 минут лучше проводить там);

⇒ бег в быстром темпе. Учащиеся бегут определенное количество кругов по залу на время, если зал маленький то не более 5 кругов, а если есть возможность проводить тренировку на улице то количество кругов зависит от их длинны но не более 2 километров;




⇒ бег с препятствиями. В зале расставляются препятствия (скамейки, барьеры и т.п.) учащиеся могут выполнять данное упражнение как в медленном темпе на выносливость, т.е. время бега 3, 5 минут, а так же на скорость не более 5-7 кругов. На улице данное упражнение можно проводить, увеличивая время бега на выносливость до 10 минут или количество кругов, но не более 2 километров.




***Внимание!*** *В зале долгий бег может привести к затруднению дыхания учащихся, при беге поднимается пыль, которая оседает в дыхательных путях!!! Лучше если в зале при выполнении физических упражнений есть возможность открыть форточку или дверь на улицу для доступа свежего воздуха.*

***4.2. простая разминка на различные группы мышц (беговая)***

⇒ бег с высоким подниманием берда

⇒ бег с высоким подниманием голени

⇒ бег спиной вперед

⇒ бег с ускорениями

⇒ ходьба «гусиным шагом»

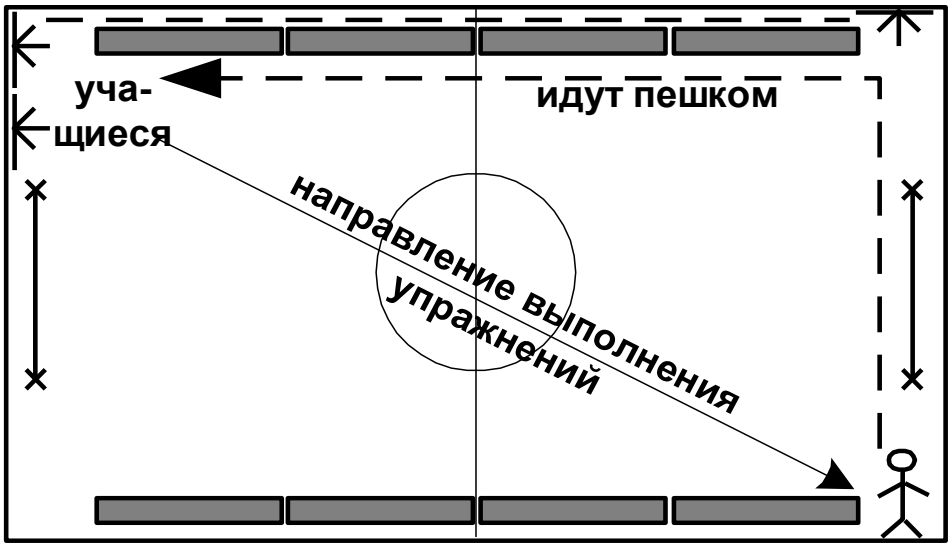
⇒ прыжки «лягушкой» (на корточках прыжки вверх и в длину)

⇒ «паучок»

⇒ Пружинящие шаги (растяжка мышц бедра)

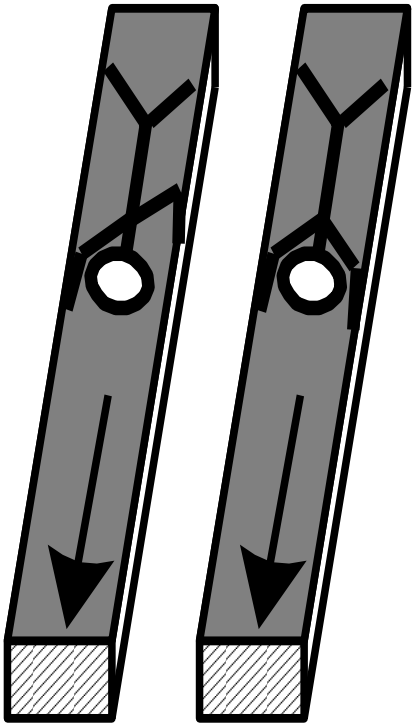
Данные упражнения могут проводиться следующими способами:

⇒ учащиеся выполняют упражнения по диагонали через весь зал, добегая до противоположного угла, идут пешком по периметру зала к месту начала волнения упражнений. Педагог называет вид упражнения и дает поочередно команду старт каждому учащемуся или они просто бегут друг за другом на расстоянии 1 метра;




⇒ учащиеся выполняют упражнение по прямой вдоль зала по всей его длине. Учащиеся выстраиваются в одну линию вдоль стенки зала, при выполнении упражнений они добегают до конца зала, обратно идут пешком или легким бегом.

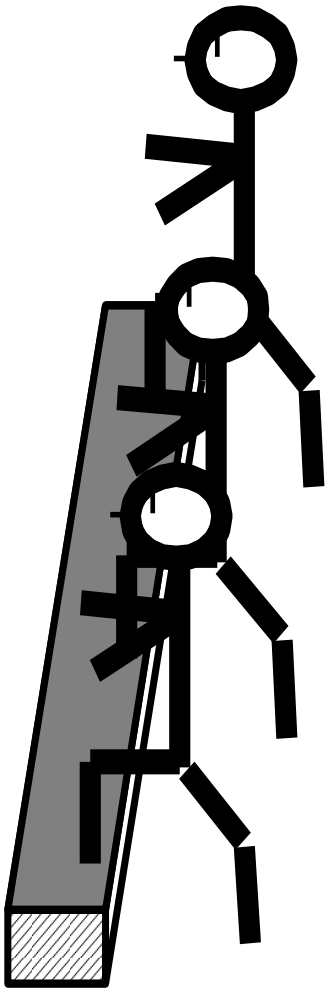
### *4.3. разминка со скамейками*

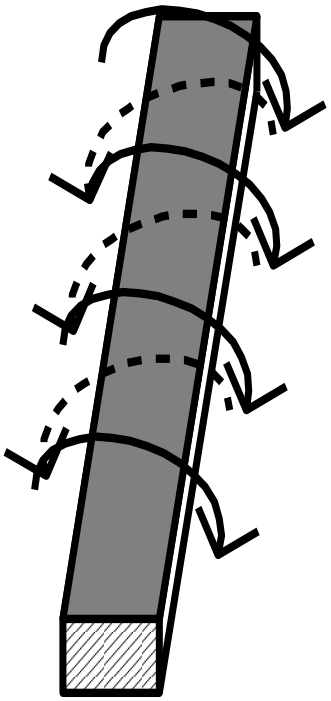


⇒ подтягивание на скамейке может проходить двумя способами: первый способ – это поочередное перехватывание руками, второй способ – это подтягивание на обеих руках одновременно (каждый учащийся повторяет это упражнение от 5 до 10 раз).

⇒ прыжки через скамейку:

○ *упражнение 1* – все учащиеся выстраиваются вдоль скамейки правая или левая нога (на скамейке не вся нога, а только носок) ставиться на скамейку, и начинается выполнение упражнения, учащиеся прыгают со сменой ноги на скамейке, стараясь отталкиваться той ногой, которая находится на полу. Данное упражнение укрепляет мышцы стопы. Это упражнение можно повторять в течение 1 минуты.



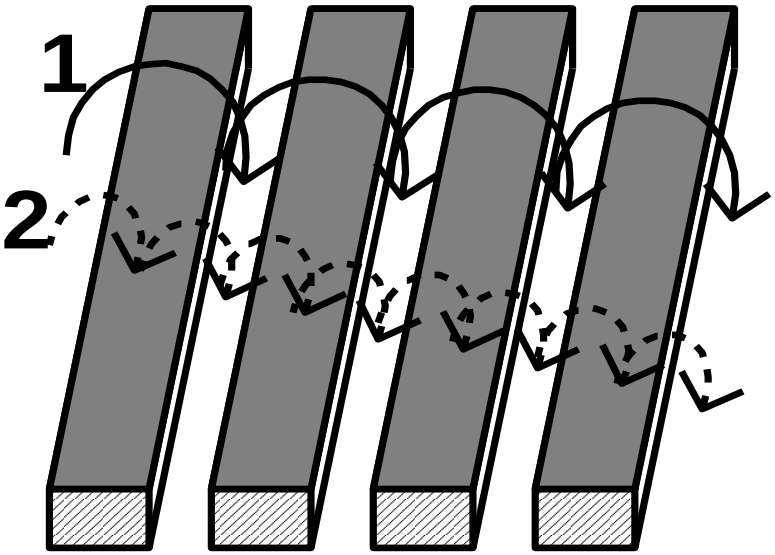


○ *упражнение 2* – учащиеся по одному подходят к скамейке и становятся боком к ней, отталкиваются двумя нога одновременно и перепрыгивают через скамейку (направление выполнения упражнения показано на рисунке). Упр

○ *упражнение 3* - учащиеся по одному подходят к скамейке и становятся лицом к ней, отталкиваются двумя нога одновременно и перепрыгивают через скамейку, разворачиваются и перепрыгивают обратно (направление выполнения упражнения показано на рисунке). Упражнение каждый выполняет от 3 до 5 раз.

### *4.4. разминка с использованием нескольких скамеек*

⇒ прыжки через скамейки могут выполняться следующим образом:

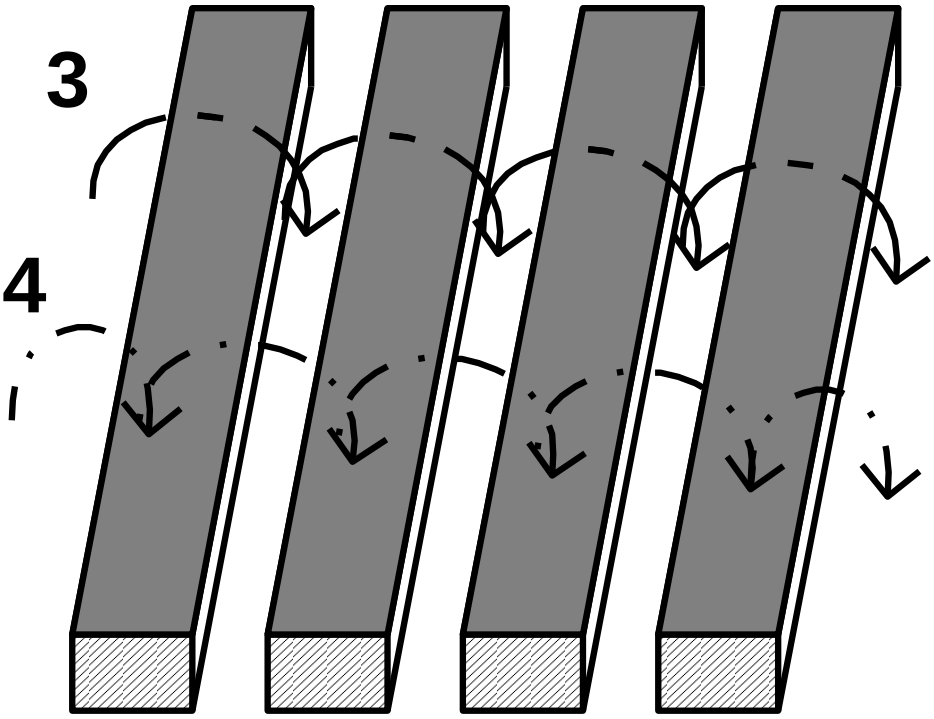



- 1 способ - учащиеся встают лицом к скамейке и начинают перепрыгивать их с двух ног, не останавливаясь на отдых перед каждой скамейкой. Упражнение можно усложнить, выдав учащимся груз (гирю, кольцо от штанги или любой другой груз), который не будет превышать 5 кг и будет удобен для удержания двумя руками, а так же можно использовать специальные утяжеляющие повязки, крепящиеся на ноги. Направление движения №1. Данное упражнение укрепляет все мышцы ног. Упражнение повторяется от 3 до 5 раз. **Это упражнение могут выполнять одновременно не более 3 человек.**
- 2 способ – учащиеся встают лицом к скамейке и начинают прыжки с двух ног с места. Сначала учащиеся запрыгивают на скамейку, затем спрыгивают с нее, потом запрыгивают на следующую скамейку (смотри рисунок направление движения №2). При выполнении этого упражнения так же можно выдать груз. Данное упражнение укрепляет все мышцы ног. Упражнение повторяется от 3 до 5 раз. **Это упражнение могут выполнять одновременно не более 2 человек.**
- 3 способ – учащиеся встают боком к скамейке и начинают перепрыгивать их с двух ног, не останавливаясь на отдых перед каждой скамейкой. Упражнение можно усложнить, выдав учащимся груз (гирю, кольцо от штанги или любой другой груз), который не будет превышать 5 кг и будет удобен для удержания двумя руками, а так же можно использовать специальные утяжеляющие повязки, крепящиеся на ноги. Направление движения №1. Данное упражнение укрепляет все мышцы ног. Упражнение повторяется от 3 до 5 раз. **Это упражнение могут выполнять одновременно не более 3 человек.**
- 4 способ - учащиеся встают боком к скамейке и начинают прыжки с двух ног с места. Сначала учащиеся запрыгивают на скамейку, затем спрыгивают с нее, потом запрыгивают на следующую скамейку (смотри рисунок направление движения №2). При выполнении этого упражнения так же можно выдать груз. Данное упражнение укрепляет все мышцы ног. Упражнение повторяется от 3 до 5 раз. **Это упражнение могут выполнять одновременно не более 2 человек.**

**ВНИМАНИЕ!** Скамейки для выполнения этих упражнений должны быть устойчивыми, и высотой не более 30 см, а расстояние между ними от 30 до 70 см (расстояние между скамейками может быть и больше, зависит от учащихся).

⇒ бег через скамейки

- учащиеся преодолевают скамейки перешагивая, через них. При выполнении задания скамейки могут находиться как далеко друг от друга, так и близко. Если скамейки далеко, то учащимся придется сильнее отталкиваться одной ногой от пола, а если близко, то уменьшать ширину шага, но увеличивать скорость бега. Оба способа по-своему хороши. Первый развивает мышцы стопы, второй концентрацию внимания. При широкой расстановке скамеек расстояние зависит от уровня учащихся. При близком их положении расстояние от 30 до 40 см.




- учащиеся преодолевают скамейки шагая, по ним. При выполнении задания скамейки могут находиться как далеко друг от друга, так и близко. Если скамейки далеко, то учащимся придется сильнее отталкиваться одной ногой от пола, а если близко, то уменьшать ширину шага, но увеличивать скорость бега. Оба способа по-своему хороши. Первый развивает мышцы стопы, второй концентрацию внимания. При широкой расстановке скамеек расстояние зависит от уровня учащихся. При близком их положении расстояние от 30 до 40 см.

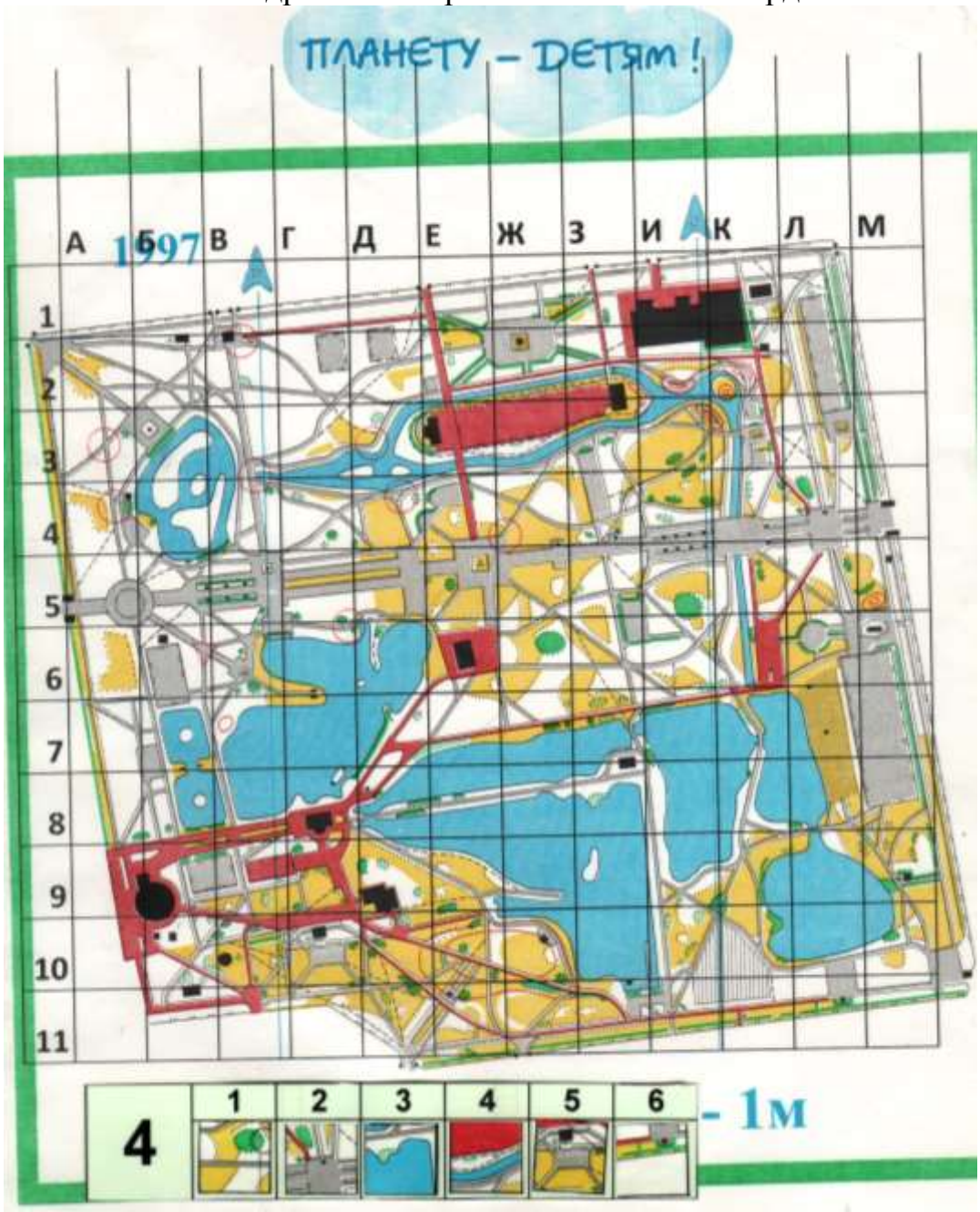
**Все задание одновременно выполняют не более 3 человек**.

**ВНИМАНИЕ!** Скамейки для выполнения этих упражнений должны быть устойчивыми, и высотой не более 30 см.

## 5. Логические упражнения

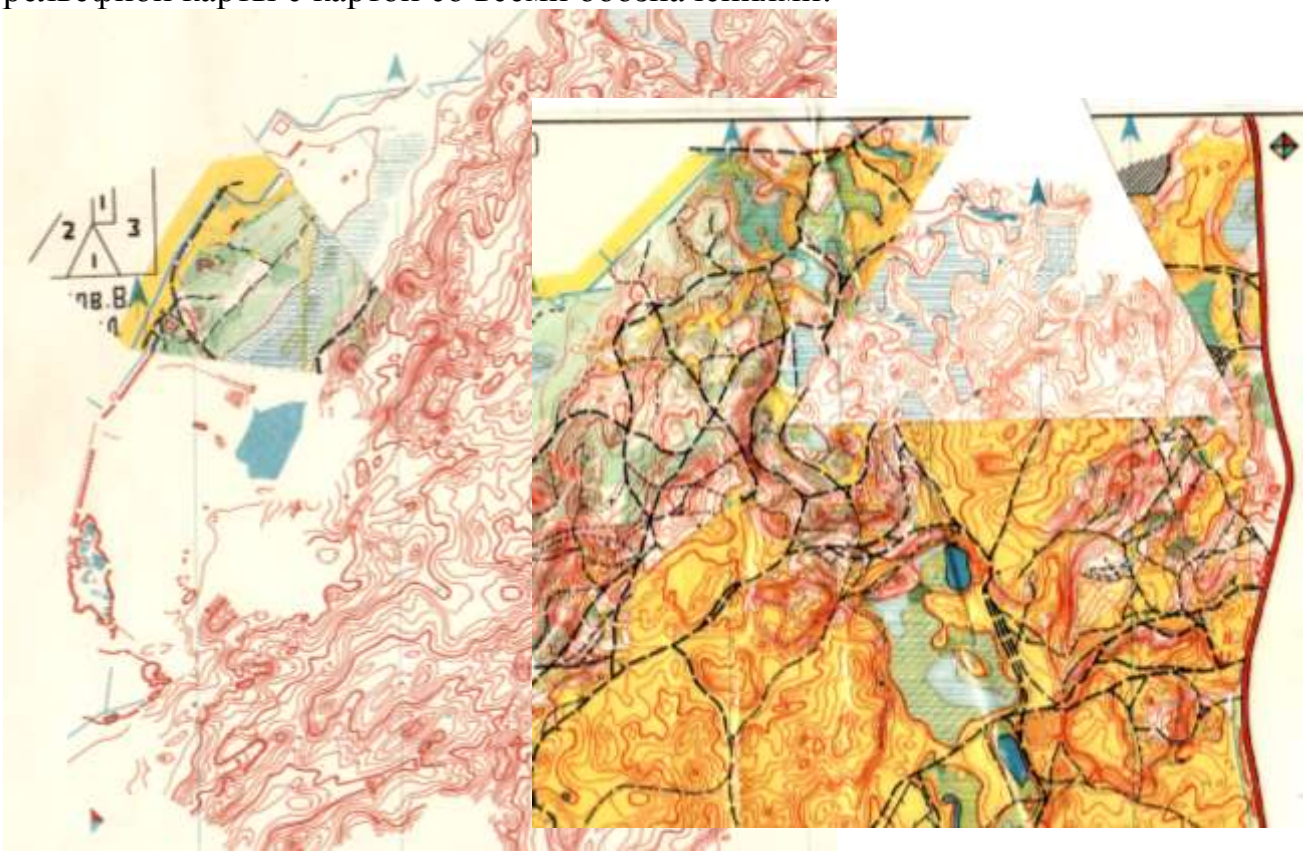
### *5.1. Морской бой*

Задача состоит в следующем: учащиеся должны как можно быстрее найти местоположение квадратика в карте и записать его координаты.



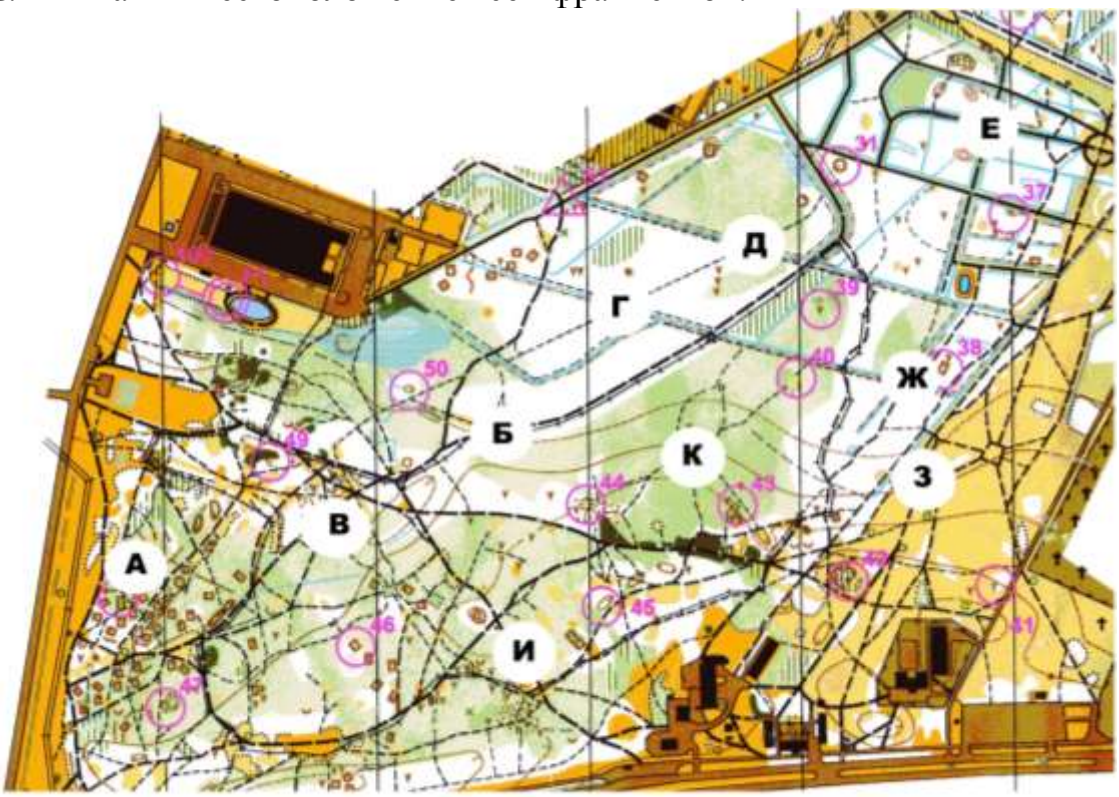
### *5.2. Найди, где это*

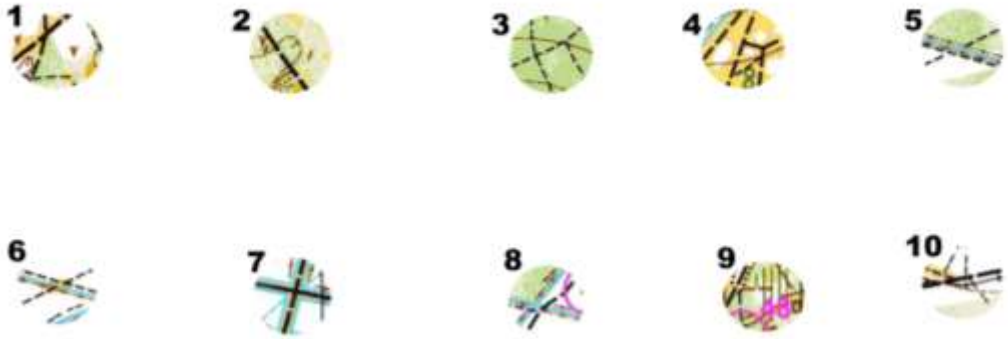
a. Берутся две одинаковые карты, только одна карта в которой обозначен рельеф, а другая обычная. Обычная карта разрезается на кусочки. Учащиеся должны совместить эти фрагменты с рельефной картой и наоборот - кусочки рельефной карты с картой со всеми обозначениями.



b. Надо из предложенных фрагментов местности выбрать нужный, подходящий к карте:

с. Найти местоположение всех фрагментов.

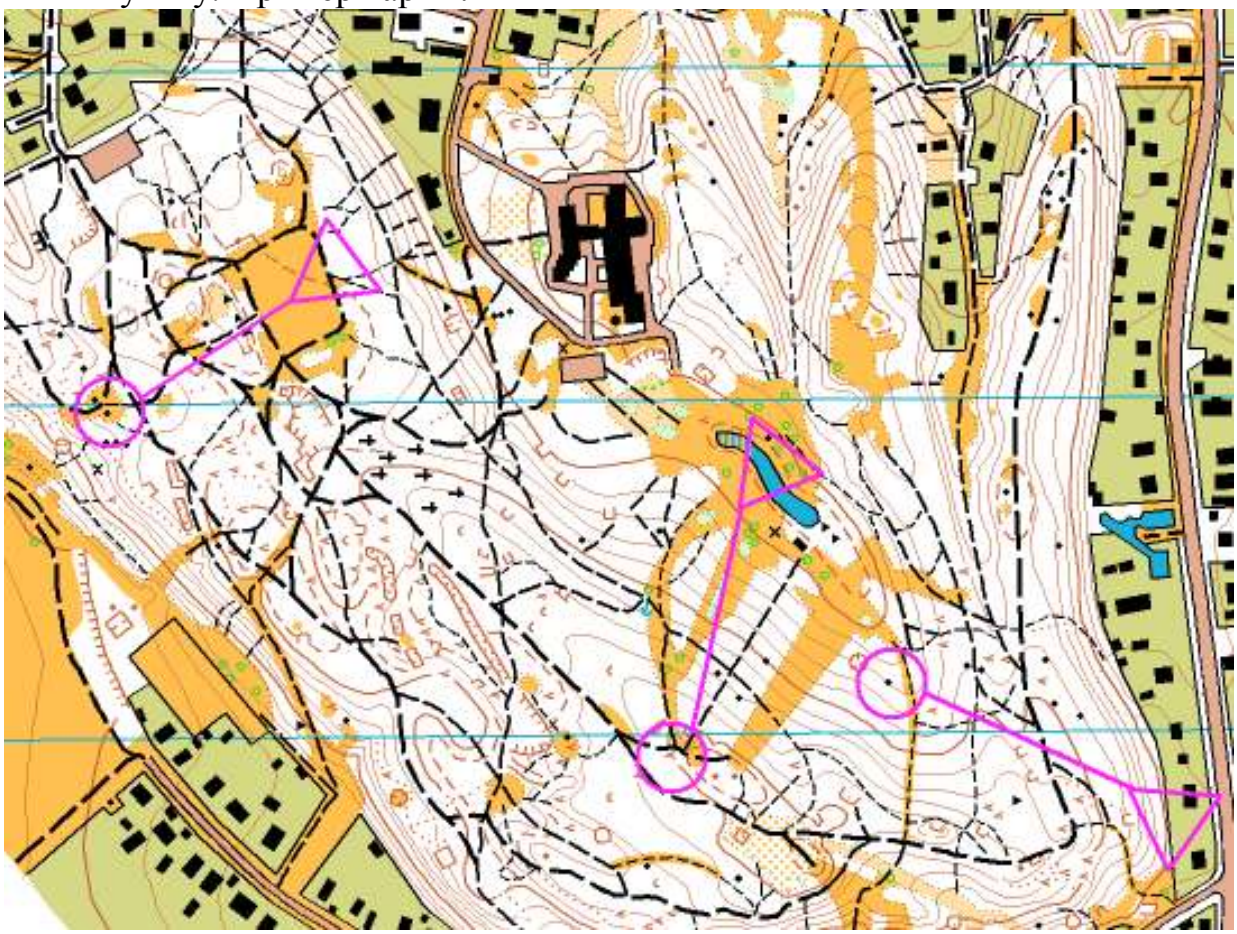


Учащийся в течении 30 секунд запоминает место нахождения КП, затем переворачивает их и в карте находит все запомненные КП.

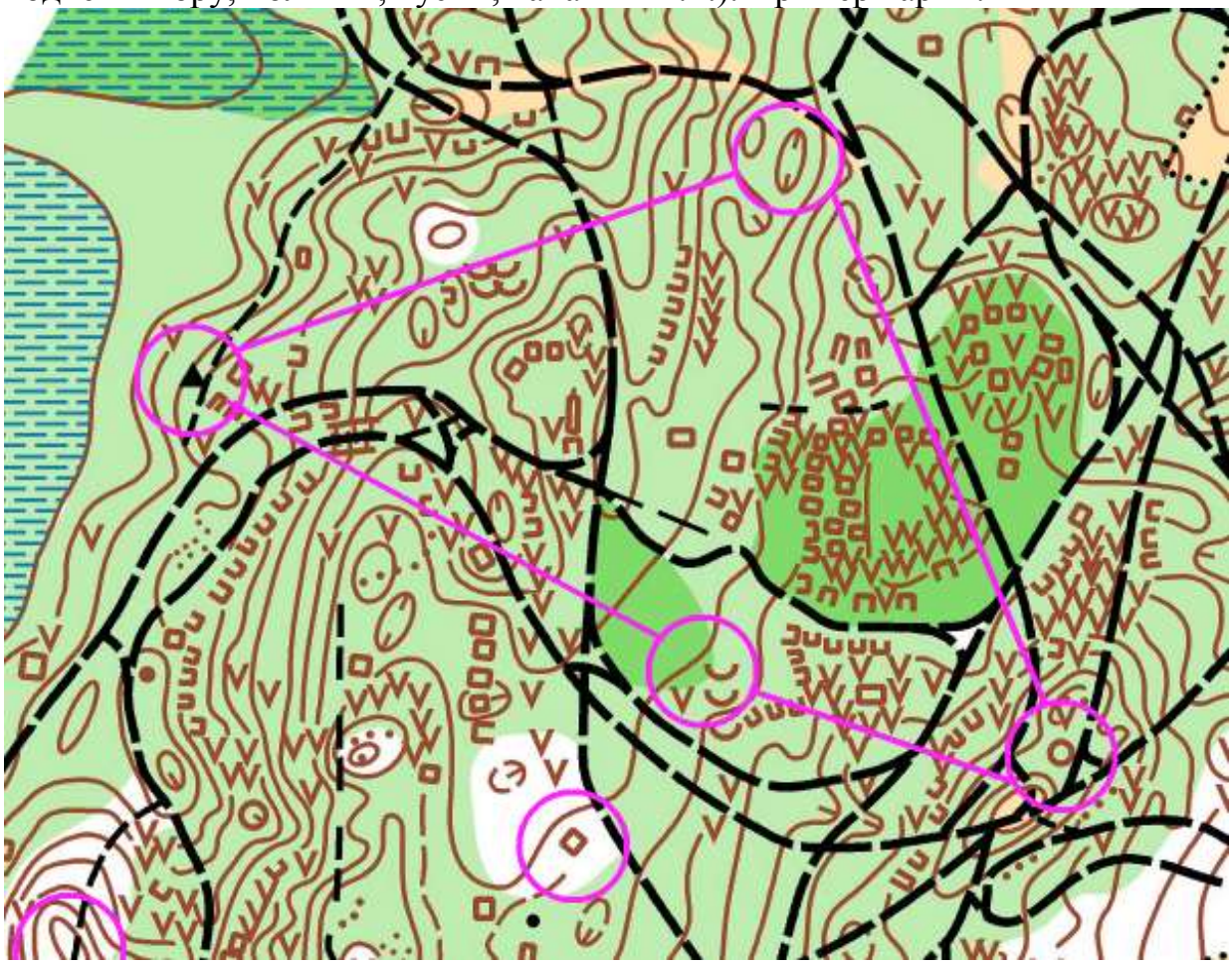
### *5.3. Короткий маршрут*

a. Задача учащихся определить короткий маршрут движения от старта к пункту. Пример карты:



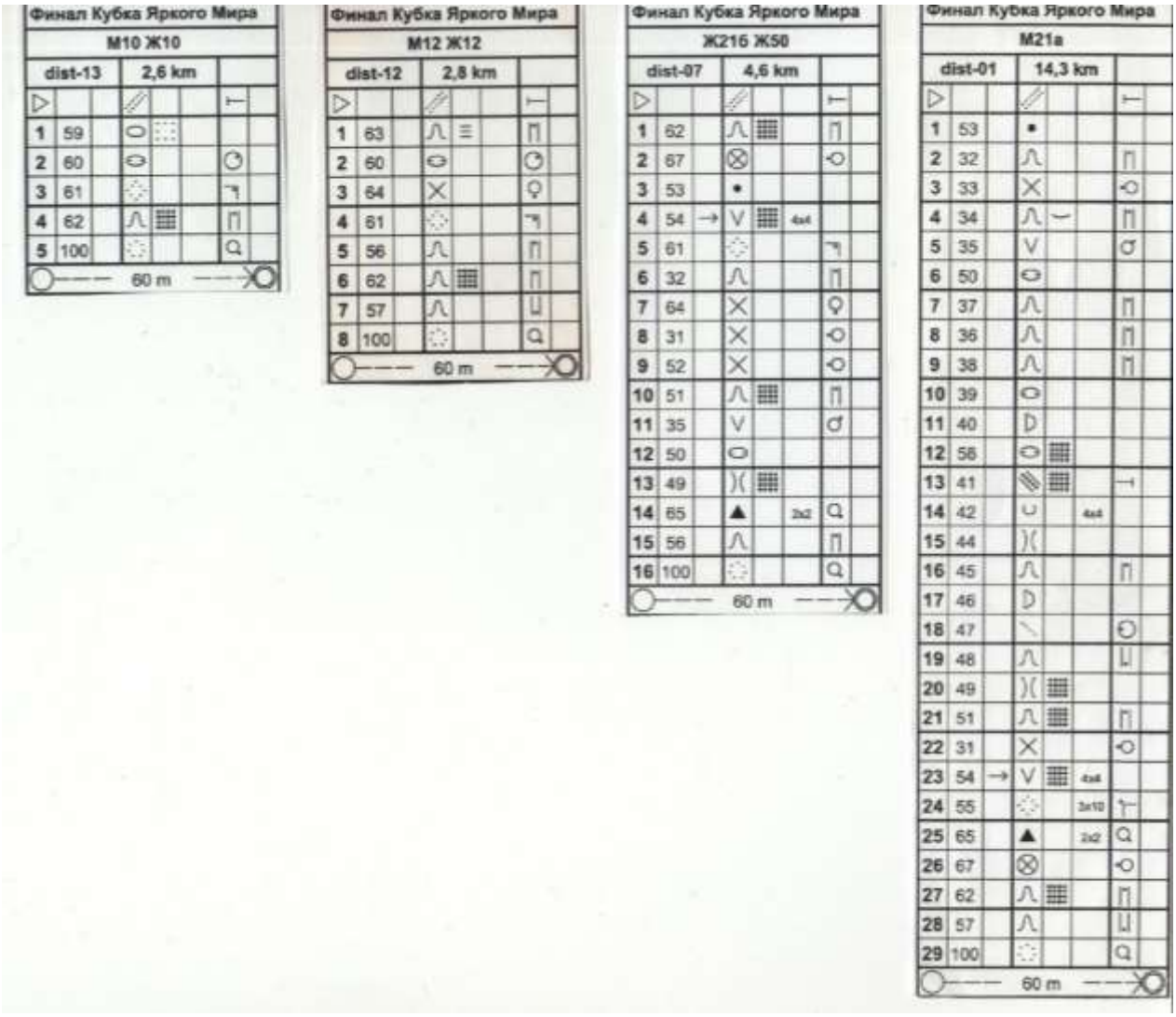
### *5.4. Что ты увидишь, пройдя здесь*

Описать путь прохождения дистанции и то что встретится на пути (спуск или подъем в гору, полянки, кусты, канавы и т.п.). Пример карты:



### *5.5. Прочитай легенду*

Задача состоит в том, чтобы определить точное местоположение пункта. Пример КП60 стоит в яме на Северо-востоке, а КП63 вверх заросшей лощины. В зависимости от уровня подготовки учащимся предлагаются различные объемы, которые надо выполнить за определенное время (от 1 до 3 минут).

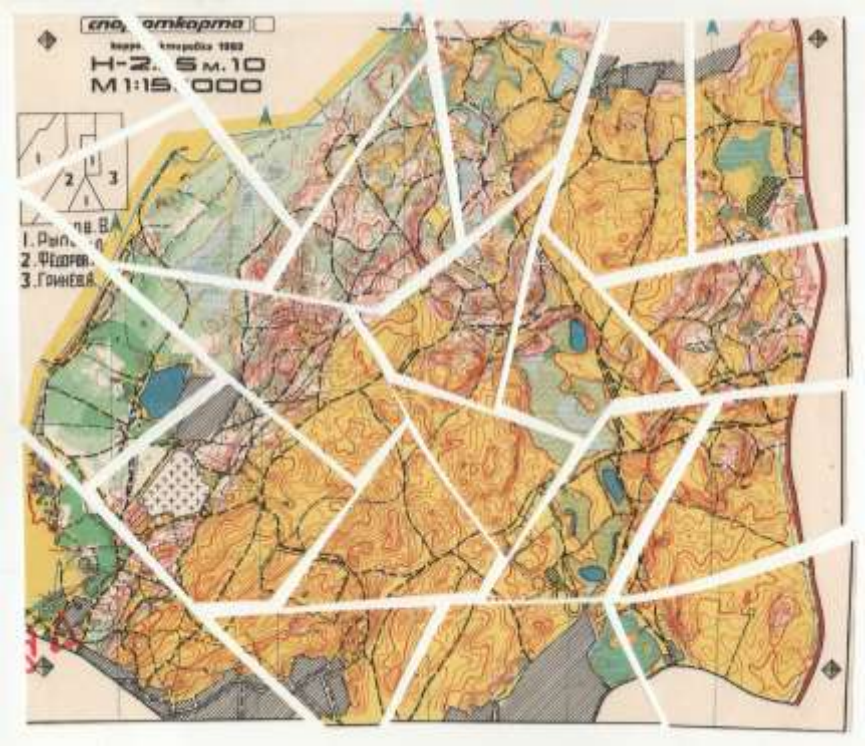


***Собери карту***

Учащимся предлагается собрать карту из кусочков. 2 варианта:

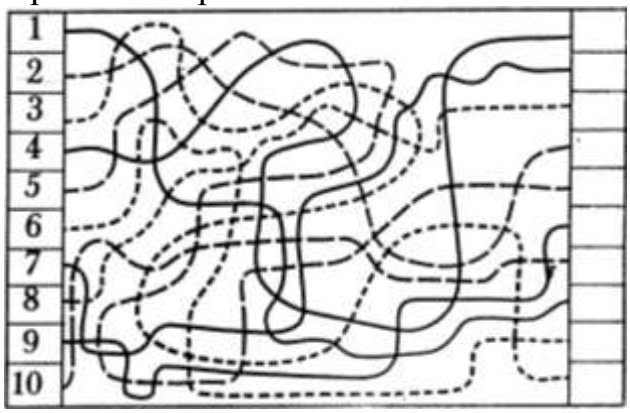
1 вариант есть подсказка в виде аналогичной карты.

2 вариант без подсказки.



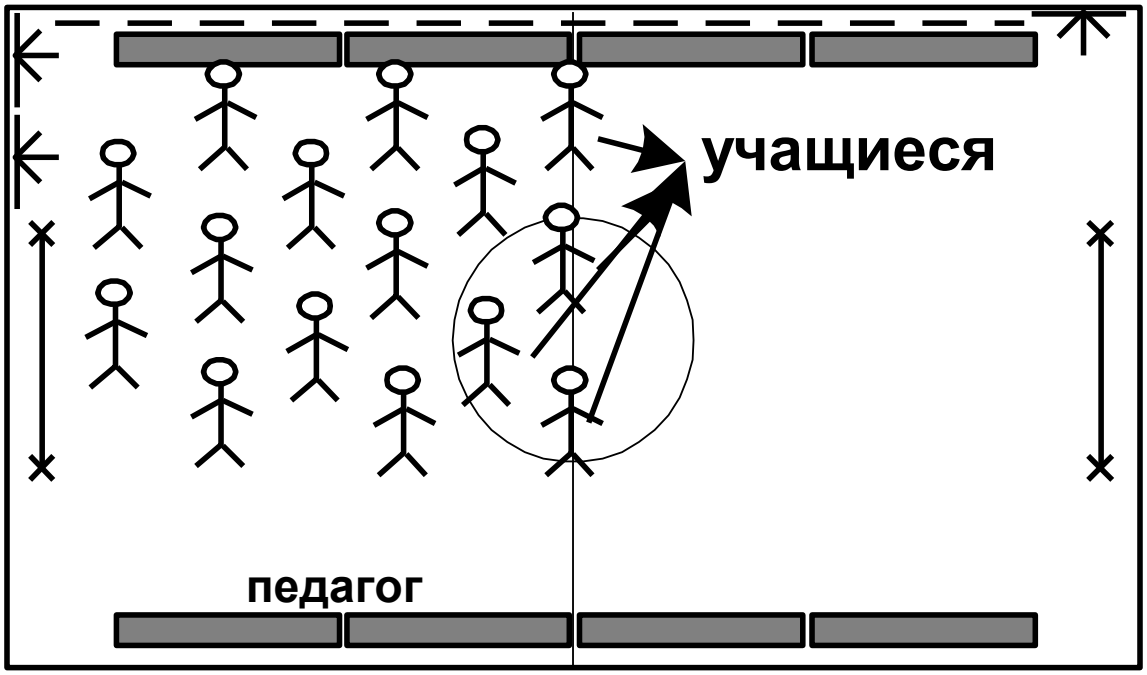

***5.7. Пройди лабиринт***

Пройти по тропинке и написать число в соответствующей клетке.



## 6. Обучающие игры

Учащиеся выстраиваются в зале в шахматном порядке. Педагог становится напротив учащихся.




### *6.1. Стороны света*

Педагог объясняет, в какой стороне север-юг-запад-восток.

Север – шаг вперед, юг- назад, запад – налево, восток – на право.

2 шага на восток – 1 шаг на юг – 1 на запад – 2 на север.

Если учащийся ошибается, он выполняет штрафные задания (3-5 приседаний или круг по залу, или просто выбывает из игры и садится на скамейку штрафников).

### *6.2. Цвет карты*

Педагог объясняет значение цветов в карте.

Зеленый – лес (растительность), ребята должны поднять руки верх и качать ими как деревья;

Желтый – поле (открытое пространство), ребята делают вид, что смотрят вдаль;

Синий – вода, ребята делают вид, что плывут;

Черный – тропинки и дорожки, ребята выполняют бег на месте.

Если учащийся ошибается, он выполняет штрафные задания (3-5 приседаний или круг по залу, или просто выбывает из игры и садится на скамейку штрафников).

### *6.3. Игра на внимание*

Задача ребят четко выполнять команды педагога:

Педагог называет имя воспитанника и то, что он должен сделать (Вася-2 приседания, Катя и Паша – 3 прыжка на месте, Коля и Петя - 1 отжимание). Задача ребят услышать и быстро выполнять задания.

Если учащийся прослушал, он выбывает из игры.