

Программа кружка - спортивное ориентирование, в детском оздоровительном лагере «Юность»

Цель программы:

Развить у детей навыки спортивного ориентирования, повысить их физическую активность, обеспечить умение работать в команде, а также сформировать интерес к природе и активному отдыху.

Задачи программы:

1. Обучение основам ориентирования.
2. Развитие физических навыков.
3. Формирование командного духа.
4. Повышение безопасности.
5. Демонстрация творческого подхода.
6. Проведение внутренних соревнований.
7. Создание положительного отношения к спорту.
8. Формирование экологической ответственности.

Программа кружка на 21 день

День 1:

1) Введение в спортивное ориентирование:

- Знакомство с детьми, объяснение целей и задач программы.
- Инструктаж по технике безопасности.

День 2:

1) Лекция о спортивном ориентировании, показ карт и компасов.

2) Основы работы с картой и компасом:

- Теоретические занятия по чтению карты.
- Практические занятия на местности: определение азимутов.

День 3:

1) Тактика и стратегия ориентирования:

- Обсуждение различных тактик ориентирования.
- Игровая практика: простое ориентирование с использованием карты.

2) Анализ ошибок и успехов прошедших дней.

День 4:

1)Разделение на команды:

- Формирование команд, обсуждение командных стратегий.

- Командные занятия на местности.

2)Увлекательная игра на координацию и сотрудничество.

День 5:

1)Пробежка с компасом:

- Теория пробежки с компасом.

- Пробежка по заданному маршруту с контрольными точками.

2)Подведение итогов занятия и обмен впечатлениями.

День 6:

1)Разбор работы с картами:

- Разбор карты с контролем по точкам.

- Ориентирование в сложных условиях (лес, холмы).

2) Конкурс на лучшее ориентирование (теория) на карте.

День 7:

1)Практика в лесу:

- Экскурсия в лес, определение ориентиров.

2)Практика поиска контрольных точек:

- Обсуждение найденных ориентиров.

День 8:

1)Участие в соревнованиях:

- Организация внутренних соревнований.

- Параллельное ориентирование для команд.

2)Награждение победителей.

День 9:

1)Основы подготовки к соревнованиям:

- Лекция о подготовке к соревнованиям, стратегия.

2) Подведение итогов лекции.

3) Обсуждение интересующих вопросов, об организации и проведении соревнований.

День 10:

1) Запуск дневников ориентирования:

- Введение дневника успехов.

- Заполнение дневников после ориентирования.

2) Обсуждение записей с командами.

День 11-14:

1) Улучшение навыков и уклон в специализацию

- Изучение новых техник ориентирования.

2) Практическое занятие по новым техникам ориентирования, по учебному маршруту №1.

День 14-17:

1) Углубленная практика с различными уровнями сложности:

- Практическое занятие по разным уровням сложности (учебный маршрут №1, №2 и №3).

2) Подведение итогов практического занятия и анализ ошибок.

День 17-20:

1) Внедрение новых спортивных игр, связанных с ориентированием.

- Спортивные игры на командообразование.

- Спортивные игры на ориентирование на местности.

День 21:

1) Финальные соревнования и празднование.

- Разделение на команды.

- Организация и проведение финальных соревнований лагерной смены.

- Награждение победителей и призеров.

2) Подведение итогов и анализ результатов.

Проводящий: Хахин.А.А.