

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Чаромская школа»

Принята
решением Педагогического Совета МОУ
«Чаромская школа»
Протокол № 11 от 26 июня 2023 года

Утверждена
приказом № 44 от 26 июня 2023 г.
Директор МОУ «Чаромская школа»:
Тиханова Т.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивное ориентирование»**

Направленность – физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся 12-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы – педагог дополнительного образования,

Куликова Мария Владимировна

с. Чаромское
2023 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «Чаромская школа» (утверждено приказом директора от 24.03.2023 № 20).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность. Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Педагогическая целесообразность. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Новизна данной программы основана на комплексном подходе к формированию мировоззрения детей, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения к освоению физкультурных ценностей, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

Адресат программы: программа ориентирована на детей в возрасте 12 - 15 лет.

Объём программы: данная программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение учебного года.

Срок освоения программы: нормативный срок освоения данной программы - 1 год.

Форма обучения – очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Язык обучения: русский

Уровень программы: базовый

Режим занятий: длительность занятий: 40 мин - 1 раз в неделю. Предусмотрены в процессе занятия физкультминутки, небольшие перерывы для отдыха. При необходимости проветривание помещения.

Количество детей в группе: 8-15 человек

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения;

состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение мастер-классов, выездных соревнований, экскурсий, практических занятий, игр и зачетных уроков.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о спортивном ориентировании.

В рамках реализации этой цели программа решаются следующие **задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);
- формирование личностных качеств: целеустремленности, самостоятельности, выдержки, усидчивости, внимания, наблюдательности, чувства времени, памяти, воображения, пространственной ориентации, быстроты мышления и зрительной реакции; пространственного воображения, повышения самооценки;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте;
- приобретение необходимых теоретических знаний и умений в области спортивного ориентирования, в том числе формирование представления о картах, основных условных знаках;
- воспитание этического поведения спортсмена на соревнованиях, в коллективе.

1.3. Учебный план

Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Что такое спортивное ориентирование?	1	1	
2	Знакомство с картой. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	1	
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
4	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию	2	2	
5	Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса	2	2	
6	Игры: «Точный глазомер», «Стороны света», «Шагомеры».	1		1
7	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. Повторение изученных условных знаков	2	2	
8	Игры с лазанием и перелезанием	2		2
9	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов:	1	1	

	линейное ориентирование, точечное ориентирование			
10	Игры-эстафеты с бегом	3		3
11	Игры с мячом: Баскетбол	3		3
12	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	3		3
13	Игры с мячом: Футбол	2		2
14	Действия спортсмена-ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольн. пункта, в случае совершения ошибки, в случае полной потери ориентации	2		2
15	Измерение расстояния на местности (шагами, повremени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	2		2
16	Контрольный пункт. Его оформление. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.	1		1
17	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте.	2		2
18	Ориентирование по карте. Участие в соревнованиях	3		3
	Итого	34	10	24

1.4. Содержание программы

Игры с бегом. 3 часа. Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.

Игры с мячами. 8 часов. Совершенствование навыков отбивания, ловли и передач мяча. Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

Игры с лазаньем и перелезанием. 2 часа. Развитие ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Укрепления мышц рук и туловища.

Теоретические знания по спортивному ориентированию. 10 часов. Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения. 11 часов. Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
3. в области спортивного ориентирования:
- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании;
4. в области специальных навыков:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивным ориентированием;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Контрольные нормативы и Система оценки результатов

			Нормативы	
			Юноши	Девушки
1. Бег 30 м с ходу - сек	Бег	5	5,30	5,50
		4	5,50	6,10
		3	6,10	6,30
2. Кросс 1000 м - мин,сек	Кросс	5	5,00	5,10
		4	5,10	5,20
		3	5,20	5,30
3. 5-кратный прыжок в длину с места - см	Прыжок	5	750	720
		4	730	700
		3	710	680
4. Комплексное упражнение на силу-кол-во раз	Сила	5	34	28
		4	30	24
		3	26	20
5. 20-минутный бег - м	Длит.бег	5	3400	2800
		4	3200	2600
		3	3000	2400

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Переводных нормативов нет, важна положительная динамика.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 сентября – начало занятий

30 мая – окончание занятий

Продолжительность учебного года – 34 недели

Тематическое планирование занятий, согласно учебного плана, прописывается в отдельном документе группы, с указанием расписания, формы контроля, выходных и праздничных дней.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий имеется постоянное помещение – спортивный зал, кабинет. Для занятий используется также школьный стадион. В кабинете и спортзале имеется необходимое оборудование, в том числе: комплект карт различной местности, компасы, секундомеры, планшеты для ориентирования, палатки туристские походные, спальники, коврики, рюкзаки, карандаши цветные. Для ориентирования в зимнее время, тренировок есть в наличии лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки. Для физических тренировок предусмотрено имеющееся оборудование спортзала и стадиона.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет штатный педагог дополнительного образования, имеющий незаконченное высшее образование. Образование педагога соответствует профилю программы. *Педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы.*

2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

Качество знаний и умений обучающихся проверяется с помощью контроля. Разработаны и определены контрольные нормативы, которые применяются при оценке результатов. По программе используются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

2.4. Методические материалы

Дидактическое обеспечение: инструкции, маршрутные листы, карты разных местностей.

Методическое обеспечение программы: для решения задач, поставленных в программе, используются различные методические приёмы обучения, при этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Материал дается в системе, от простого к сложному. На занятиях сочетаются коллективные и индивидуальные формы и способы работы детей.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические используются в сочетании. На занятии придерживаться схемы: объявление темы, рассмотрение и обсуждение шагов выполнения поставленных задач, объяснение нового задания, практическая работа детей, анализ полученных результатов.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом интенсивностью нагрузки. Ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Формы работы на занятиях - фронтальная - подача учебного материала всему коллективу обучающихся (лекционный тип занятия);

- индивидуальная - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднений, без уменьшения активности обучающихся и при содействии выработке навыков самостоятельной работы;

- групповая - работа выполняемая группой из двух и более учащихся. Позволяет быстрее найти решение поставленной задачи.

Формы подведения итогов реализации программы.

Проверкой подготовленности обучающихся спортивному ориентированию являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта.

Формы проведения занятий: лекция с объяснением нового материала (теории), практикум, тренировка, главными целями которых являются физическое совершенство и овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании.

Формы подведения итогов по разделам, темам: анализ выполнения поставленных задач, беседа, тестирование, зачет по отдельным темам, например, по технике безопасности, прохождение маршрута.

Педагогические технологии, используемые на занятиях

	Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат использования технологий
1.	Технология уровневой дифференциации	- обучение каждого на уровне его возможностей и способностей	- подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям ребёнка
2.	Технология педагогической поддержки	- переход от педагогики требований к педагогике отношений; - единство обучения и воспитания; - гуманно-личностный подход к ребёнку; - формирование положительной «Я – концепции»	- раскрытие возможностей ребёнка; - создание ситуации успеха для каждого ребёнка; - уверенность в своих силах; - право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; - установление субъект – субъектных отношений между педагогом и ребёнком; - предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.
3.	Здоровье сберегающие технологии	- создание условий для сохранения здоровья учащихся	- соблюдение санитарно – гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещённость, чистота, соблюдение техники безопасности); - составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; - смена видов деятельности на занятии; - физпаузы; - индивидуальный подход к учащимся с учётом личностных возможностей; - благоприятный психологический климат.

4.	Игровые технологии	- самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; - расширение кругозора, познавательной деятельности; - воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала;	- игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; - игры на развитие коммуникативных навыков; - игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах.
----	--------------------	--	---

2.5. Воспитательный компонент программы

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Решаемые задачи	Формы	Сроки
1.	Соревнования «Осенний кросс»	Развитие физических навыков учащихся	Соревнование	сентябрь
2.	Неделя безопасности	Воспитание понимания ценности знаний и практических навыков по безопасности	Беседы, инструктажи	сентябрь-октябрь
3.	Турслет	Актуализация знаний и навыков по маршрутам соревнований	Прохождение карты маршрута	октябрь
4.	Общешкольное родительское собрание с включением вопросов по организации и проведению занятий дополнительного образования	Привлечение внимания к вопросам занятости детей в свободное время	Общешкольное родительское собрание	ноябрь
5.	Участие в соревнованиях в закрытых помещениях	Актуализация знаний и навыков прохождения маршрутов спортивного ориентирования	Соревнование	декабрь
6.	Участие в лыжных соревнованиях	Развитие физических навыков учащихся	Соревнование	январь-февраль
7.	Конкурс «Пацан года»	Содействие развитию творческой активности обучающихся, участие в конкурсах	Конкурс	февраль
8.	Соревнование по спортивному ориентированию	Актуализация знаний и навыков, полученных на занятиях кружка по спортивному ориентированию	соревнование	апрель -май

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия кружковцев в массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

2.6. Информационные ресурсы и литература для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2002 г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2010 г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2008 г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2008 г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2002 г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004 г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 2010 г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2011 г.
9. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?

