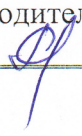


МКОУ Ангинская СОШ

РАССМОТРЕНО На МО классных руководителей Протокол № 6 от 31.05.2024 г. Руководитель МО:  Щапова М. Ю.		УТВЕРЖДЕНО Директор школы:  Щапова И. В. Приказ №223 от 21.08.2024 г.
---	--	---

Дополнительная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Составила:
Зам. директора по ВР,
учитель географии
Щапова М. Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Календарный учебный график
- 1.6. Календарно-тематическое планирование

2.Организационно-педагогические условия

- 2.1.Условия реализации программы
- 2.2.Формы аттестации (контроля)
- 2.3.Оценочные материалы.
- 2.4.Методические материалы

3.Список литературы

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.

- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.

- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно. Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» **туристско-краеведческой направленности** разработана в соответствии с учетом законодательных и **нормативных актов**, действующих в системе дополнительного образования детей и Центра детского творчества:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;

- Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающихся в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное - сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

Отличительные особенности программы:

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Новизна программы

Спортивное ориентирование в Иркутской области сейчас развивается большими темпами, проводится большое количество соревнований. Однако в сельских территориях в данном направлении делаются только первые шаги. Данная программа – первая за последние десятилетия для нашей школы. В будущем, надеемся вывести детей на хороший спортивный уровень.

Адресаты программы. Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки указанного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Особенности организации образовательного процесса - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка.

При обучении по данной программе используются следующие *методы*:

Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, видеофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, картой, компасом, выполнение заданий, упражнений в помещении и на местности).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы. В спортивном ориентировании огромный потенциал для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы проведения занятий. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале, на стадионе и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс,

путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Обучение проводится индивидуально и в группах.

Срок освоения данной программы - 1 год, в объёме 136 часов. Программа рассчитана на **стартовый уровень** подготовки с минимальной сложностью.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - до 15 обучающихся.

Режим занятий. Объем курса составляет 136 часов. Учащиеся по данной программе будут заниматься 4 часа в неделю (2 раза по 2 академических часа).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

Задачи программы:

образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать представление о природе родного края (рельефе, водным объектам, почвах, растениях и животных);
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;

- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку, походы на длинные дистанции
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность, взаимовыручку.
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре родного края, гордость за спортсменов района, Иркутской области и России

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;
- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1	Спортивное ориентирование	48	17	31	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Опрос, тестирование, игра «Лабиринт»
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	1	1	Лекция, тестирование по теме
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Компас. Азимут. Расстояния по карте и на местности	12	4	8	Зачет по условным знакам, работе с азимутом по компасу и карте. Прохождение дистанции с картой
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	6	2	4	Сдача зачета. Квест.
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	1	1	Тест. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	1	1	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	20	6	14	Прохождение учебных дистанций

2	Медицинский блок	4	2	2	
2.1	Питание, режим, гигиена.	2	1	1	Тест
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	2	1	1	Зачет по оказанию первой доврачебной помощи
3	Физическая подготовка	28	4	24	
3.1	Общая физическая подготовка	16	2	14	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	20	-	20	Соревнования разного уровня
5	Экскурсии и походы	36	-	36	Педагогическое наблюдение, отработка навыков, подготовка трасс для соревнований, сдача нормативов на выносливость
	Всего часов:	136	23	113	

Содержание программы

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию.. Игра «Лабиринт».

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Прохождение короткой дистанции с нанесением условных знаков

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техново-спомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Квест (на территории школьного двора).

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение

дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки

через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4. Соревнования. Участие обучающихся в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Экскурсии и походы. Экскурсии в окрестности школы, ближайшие лесные массивы, берег р. Анга, походы в местности «Дурутуй», «Очеуль», «Катукан» с целью отработки полученных навыков, физического развития, изучения природы родного края, сплочения группы и формированию благоприятного психологического климата для будущих занятий и соревнований. Кроме того во время экскурсий можно осуществить экологический десант (убрать территорию проведения соревнований от мусора) и подготовить технически трассу к соревнованиям (частью группы поочередно).

1.4. Планируемые результаты.

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

личностные: включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

коммуникативные: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

по окончании стартового уровня обучающиеся должны

Знать:

- краткую историю развития ориентирования в Иркутской области, России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом.
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;

- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков;
- настраиваться на соревнования психологически;
- добиваться хороших результатов соревнований (с положительной для себя динамикой).

1.5. Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Спортивное ориентирование	8	4	4	10	6	8	5	2	1
Медицинский блок	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	2	2	2
Соревнования	2	2	2	2	-	2	2	2	6
Экскурсии и походы	4	10	2	-	2	2	2	10	3
Всего	16	20	16	16	12	16	12	16	12

1.6. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Что такое спортивное ориентирование? Его виды.	1	1 неделя	
2	Игра «Лабиринт»	1	1 неделя	
3	Правила соревнований	1	1 неделя	
4	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1 неделя	
5	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1	2 неделя	
6	Тестирование и инструктаж	1	2 неделя	
7	Разновидности ходьбы и бега. Развитие физических качеств.	1	2 неделя	
8	ОФП. Подвижные игры	1	2 неделя	
9	Виды карт. Спортивные карты. Условные знаки. Азимут	1	3 неделя	
10	Упражнения для запоминания условных знаков. Работа с компасом	1	3 неделя	
11	Туристическая полоса с элементами ориентирования	1	3 неделя	
12	Туристическая полоса с элементами ориентирования	1	3 неделя	
13	Экскурсия на стадион для отработки навыков работы с компасом и определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1	4 неделя	

14	Экскурсия в лес «За стадионом» для отработки темы «Изображение местных объектов на карте условными знаками	1	4 неделя	
15	Определение точки стояния. Прохождение дистанции с картой в походе	1	4 неделя	
16	Ориентирование по местным признакам в походе	1	4 неделя	
17	Работа с картой (азимут по транспортиру, расшифровка условных знаков, определение расстояний, крутизны склонов)	1	5 неделя	
18	Движение по азимуту. Игровое задание	1	5 неделя	
19	ОФП. Бег по пересеченной местности.	1	5 неделя	
20	ОФП. Эстафеты с заданиями на развитие разных физических качеств	1	5 неделя	
21	Яндекс-карты и Гугл-карты	1	6 неделя	
22	Определение расстояний на местности	1	6 неделя	
23	ОФП. Бег. Ходьба.	1	6 неделя	
24	СФП. Упражнения на развитие ловкости.	1	6 неделя	
25-32	Однодневный поход	8	7 неделя	
33-34	Экскурсия в лесной массив «За стадионом». Экологический десант.	2	8 неделя	
35-36	Соревнование «Найти клад»	2	8 неделя	

37	Условные знаки	1	9 неделя	
38	Зачёт по условным знакам	1	9 неделя	
39	Создание простейших планов и схем	1	9 неделя	
40	Создание простейших планов и схем	1	9 неделя	
41	Питание, режим, гигиена	1	10 неделя	
42	Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка.	1	10 неделя	
43	Тестирование по медицине	1	10 неделя	
44	Оказание первой помощи. Зачет.	1	10 неделя	
45	ОФП: упражнения, направленные на укрепление мышц и связок.	1	11 неделя	
46	СФП. Развитие гибкости	1	11 неделя	
47	ОФП: упражнения на совершенствование координации движений.	1	11 неделя	
48	СФП. Упражнения на внимание и равновесие	1	11 неделя	
49	Игра «Самый внимательный».	1	12 неделя	
50	Лабиринт в спортивном зале	1	12 неделя	
51-52	Экскурсия на берег реки Анга (сравнение объектов местности летом и зимой, ходьба по пересеченной местности)	2	12 неделя	
53-54	Прикладное значение спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные	2	13 неделя	

	соревнования. Промежуточная диагностика.			
55- 56	Решение задач на понимание карты	2	13 неделя	
57- 58	ОФП: Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	14 неделя	
59- 62	Составление карты местности с помощью специальных приложений	4	14-15 неделя	
63- 64	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	2	15 неделя	
65- 66	Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Тактика. Подход и уход с КП	2	16 неделя	
67- 68	Лабиринт. Эстафета	2	16 неделя	
69- 70	Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП	2	17 неделя	
71- 72	Экскурсия в зимний лес. Зимние ориентиры	2	17 неделя	
73- 74	Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции; Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;	2	18 неделя	

75-76	Игры с мячом	2	18 неделя	
77-78	Основные ошибки ориентировщика.	2	19 неделя	
79-80	Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.	2	19 неделя	
81-82	Квест на территории школьного двора	2	20 неделя	
83-84	Отработка навыков работы с транспортиром и компасом	2	20 неделя	
85-86	Прогулка на лыжах	2	21 неделя	
87-88	Прохождение линейной дистанции по составленным картам	2	21 неделя	
89-90	Психологический настрой спортсмена	2	22 неделя	
91-92	Соревнования «Лучший топограф»	2	22 неделя	109 -110
93-96	ОФП (строевой шаг). СФП.	4	23 неделя	
97-98	Подвижные игры	2	24 неделя	
99-100	Подготовка к соревнованиям	2	24 неделя	
101-102	«Лабиринт»	2	25 неделя	
103-104	Учебные фильмы	2	25 неделя	

105-106	Зачет по теории	2	26 неделя	
107-108	Зачет по практике	2	26 неделя	
109-110	Известные спортсмены Иркутской области и России. Нормативы на спортивные рпзряды	2	27 неделя	
111-118	Поход выходного дня	8	27-28 неделя	
119-120	Подготовка трассы к соревнованиям	2	29 неделя	
121-122	ОФП: сдача нормативов	2	29 неделя	
123-124	Общешкольные соревнования по спортивному ориентированию. Отбор на районные соревнования	2	30 неделя	
125	Разбор ошибок	1	30 неделя	
126	Бег по пересеченной местности	1	31 неделя	
127	Изучение местности по яндекс-картам и спутниковым снимкам	1	31 неделя	
128-133	Районные (областные соревнования) по спортивному ориентированию	6	32-33 неделя	
134-135	Разбор ошибок	2	33 неделя	
136	Итоговое занятие. Диагностика.	1	34 неделя	

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, оснащенный ноутбуком, интерактивной панелью и принтером. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (на стадионе, в школьном дворе, в окрестностях школы и ближайшем окружении села).

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Ноутбук
2. Интерактивная панель
3. Секундомеры электронные
4. Часы
5. Аптечка медицинская в упаковке
6. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
7. Мячи набивные
8. Скакалки
9. Канцелярские принадлежности
10. Турники
11. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма)
12. Контрольные пункты тренировочные (распечатанные на цветной бумаге)
13. Держатель легенды для спортивного ориентирования
14. Флажки ограждения
15. Стол
16. Стул туристический раскладной со спинкой
17. Очки защитные
18. Планшеты для карт
19. Компасы
20. Курвиметры
21. Мебель и спортивный инвентарь для проведения игры «Лабиринт»
22. Карты спортивные (школьного двора, стадиона, лесного массива, урочища «Мельница»)

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет - сайты

Кадровое обеспечение. Педагог, реализующий программу, за счет часов в ставке спортивной направленности («Новые места ДОД» национального проекта «Образование»)

2.2. Формы аттестации

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается диагностическими картами и результатами наблюдения. Ребята, успешно осваивающие программу, могут быть помощниками судьи.

Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (школьных, муниципальных, региональных). Поощрением ребенка являются похвала, грамоты, на заключительных школьных соревнованиях по итогам года – медали.

2.3. Оценочные материалы. Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным	Способность ответить на простые вопросы по	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование,

разделам учебно-тематического плана программы	всем темам за год.	Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1.Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3.Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	

		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5	
		Макс. уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Для фиксации полученных результатов на каждого ребенка применяется индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества, отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком. Допустимо использовать баллы с десятичными долями, поскольку более дробная дифференциация оценок позволяет более детально проследить динамику изменений, присущих конкретному ребенку.

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее

отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Большое значение для ребенка имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагог должен продумать систему работы с родителями. В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы по итоговым работам родители могли видеть рост своего ребенка в течение года.

Немаловажным является личностный аспект образовательных результатов, или механизм оценки личностных качеств ребенка. На развитие личности ребенка влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. В педагогике получило распространение понимание воспитательного результата как перечня конкретных групп личностных образований, которые должны быть сформированы у обучающегося.

Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление — это соответствующий блок личностных качеств.

I блок — организационно-волевые качества, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.

II блок — ориентационные свойства личности, непосредственно побуждающие ребенка к активности.

III блок — поведенческие характеристики, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребенка в группе.

Предмет оценки здесь — личностные качества, формируемые в процессе общения ребенка с педагогом и сверстниками. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож- ное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетиро- вание
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтн	Способность	Периодически	1	Наблюдение

ость (отношение ребенка к столкновени ю интересов (спору)	занять определенную позицию в конфликтной ситуации	провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5 10	
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничест ва	Умение работать в коллективе	Пассивен Сотрудничает иногда Активен	1 5 10	Наблюдение

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание

уделяется рефлексии. Происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно – гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;
- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;
- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Полуэктов В. С. Организация и проведение спортивного лабиринта в школьном спортзале/Методическое пособие. – Иркутск, 2021.
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

Интернет-ресурсы

<https://fso-irk.ru/>
<https://rufso.ru/>
<https://www.google.ru/maps>
<https://yandex.ru/maps/>
<https://ru.wikipedia.org>
<https://adventure13.ru/posts/glebochkindm/2020-09-01-sportivnoe-orientirovanie.html>
http://детирк38.рф/regionalnyj_centra_detskoyunosheskogo_turizma1/

