

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»

Срок освоения 2 года
Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Разработчики –
Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования,
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

*«...Люди бегут по лесу. Разгоряченные и решительные,
они пробиваются своими телами сквозь кусты и ветви деревьев,
ловко прыгают через завалы в буреломе, не задумываясь,
пересекают ручьи и болота.
Люди стремятся к важной для них,
но не видимой, скрытой в глубине леса цели...»
Станислав Борисович Елаховский*

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивное ориентирование. Начальный уровень" (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утвержденная Правительством РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- 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».

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-10 лет обоих полов, имеющих желание приобрести навыки ориентирования на местности независимо от наличия базовых знаний и физической подготовки при отсутствии противопоказаний к занятиям и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность

Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. В век высоких технологий развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом вообще и занятия спортивным ориентированием в частности приобрели особенную актуальность. Исходя из цели физического воспитания - содействия всестороннему развитию личности, спортивное ориентирование помогает решать задачи увеличения двигательной активности школьников за счет физических упражнений на тренировках и соревнованиях.

Отличительные особенности

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению учащегося. Индивидуальный подход заложен в программу.

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях разработанного автором дидактического материала (мозаика спортивных карт, лично разработанных учебных заданий, видеофильмы).

Уровень освоения программы

Базовый уровень.

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения общим объемом 444 часа.

Цель программы

Удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культуры и спортом через спортивное ориентирование.

Задачи

Обучающие:

- получение начальных навыков личной гигиены спортсмена;
- развитие навыков техники спортивного ориентирования по простой местности;
- развитие навыков тактики спортивного ориентирования по простой местности;
- психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- повышение уровня спортивной формы.

Развивающие:

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия;
- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитать патриотические чувства;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости;
- уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- учащиеся будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- будут проявлять такие качества, как трудолюбие, терпение, усидчивость;
- будут проявлять уважение к людям различных профессий.

Метапредметные результаты

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

Предметные результаты

- учащиеся будут пользоваться навыками личной гигиены спортсмена;
- умение пользоваться техническим арсеналом ориентирования на простой местности;
- умение пользоваться тактическим арсеналом ориентирования на простой местности;
- приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- получают возможность выполнить юношеские разряды, сдать нормативы ГТО для своего возраста.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Особенности реализации программы

Программа является первой частью в модульной программе, программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Образовательная программа составлена с учетом психологических особенностей детей школьного возраста.

Условия набора в коллектив

На 1 год обучения принимаются все дети, желающие заниматься спортивным ориентированием в возрасте 8-9 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия донбора

Группы разновозрастные, разнополые.

На 2 год остаются дети, заинтересовавшиеся этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможен донбор детей, желающих заниматься спортивным ориентированием, сдавших спортивные нормативы.

Количество детей в группе

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 15 человек; на 2 году обучения – не менее 12 человек

Формы проведения занятий

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторные занятия и занятия на местности.

Лекция, беседа, презентация, практические занятия (игры, общая и специальная физическая подготовка, соревнования).

Материально-техническое оснащение:

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- спортивные карты;
- система электронной отметки SportIdent;
- справочная и методическая литература;
- комплект туристского оборудования на 15 человек;
- кладовка для хранения спортивного инвентаря;
- полигон (спортивная карта) территории вокруг здания школы, Дворца – того помещения, где проводятся занятия.

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение:

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Компас жидкостный спортивный («Московский компас», Silva)	1
3	Чип для отметки на КП системы SFR	1
4	Чип для отметки на КП системы Sport Ident	1
5	Планшет-столик для ориентирования на лыжах	1
6	Лыжи коньковые	1
	Ботинки лыжные	1
	Палки лыжные	1
	Чехол	1
7	Рюкзак для выездов	1
8	Рюкзак походный	1
9	Набор туристской посуды	1
10	Термос (0,7/0,5 л)	1
11	Спальный мешок	1

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Виды контроля	Сроки контроля	Формы контроля	Формы фиксации результатов
Входной:	1-10 сентября	– педагогическое наблюдение; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих.
Текущий:	на занятиях в течение всего учебного года	– педагогическое наблюдение; – устный опрос; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся.
Промежуточный:	ноябрь, март	– теоретическое задание; – выполнение практических заданий педагога; – участие в контрольном тренировочном занятии.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.
Итоговый:	декабрь, май	– участие в соревновании по спортивному ориентированию «Российский азимут»; – теоретическое задание; – выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

- словесный (рассказ, беседа, комментарий);
- наглядный (демонстрация наглядных материалов);
- практический (отработка полученных знаний на практике);
- частично-поисковый.

Многообразие форм и методов работы с детьми даёт возможность организации наиболее плодотворной работы на занятиях.

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности

воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

Наглядный метод: показ спортивных карт, специальных физических упражнений, демонстрация фильмов. Наглядный метод дополняет словесный, он позволяет сделать обучение более эмоциональным, понятным и интересным. Дети просматривают фильмы, изображения, обсуждают, задают вопросы. Так осуществляется обратная связь. Педагог оценивает то, как дети видят тот или иной объект, как они понимают и запоминают теоретический материал.

Практический метод подразумевает применение детьми на практике теоретических знаний, отработку специальных беговых упражнений, отработку технико-тактических приемов.

Частично-поисковый метод целесообразно применять на более позднем этапе обучения, когда дети ознакомились с основными технологиями и изучили их особенности. Данный метод подразумевает участие детей в коллективном поиске, решение задачи совместно с педагогом.

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

- систематичность (регулярное диагностирование на протяжении всего срока обучения по программе)
- объективность (дружеское отношение педагога ко всем учащимся)

Дидактические средства

Список литературы для педагога:

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
4. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
5. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
6. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
7. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.
8. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
10. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006.

Список литературы для учащихся:

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
2. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.:ФиС, 2012.
3. Моргунова Т.В. Тест-листы. – СПб.: ЛО СДЮШОР, 2011.
4. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
7. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.

Интернет-источники

№ п/п	Адрес сайта	Содержание
1.	www.rufso.ru	Министерство спорта России
2.	http://www.rusada.ru	Российское антидопинговое агентство
3.	http://www.roc.ru/	Олимпийский комитет России
4.	http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
5.	www.rufso.ru/	Федерация спортивного ориентирования России
6.	http://spbof.ru/ru/	Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга
7.	http://gducfkis.ru/	Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»
8.	www.o-site.spb.ru	Ориентирование в Санкт-Петербурге
9.	https://vk.com/spb_orient	Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru
10.	www.moscompass.ru	Лесные новости

Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»;
- планы проведения занятий;
- конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- картографический материал.

Дидактические средства

Учебно-методические пособия:

- экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.

Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта	Учебник анатомии, физиологии, презентация	Учебный тест	Через неделю после урока	Электронная почта, VK.com
Топография спортивных карт	Таблица условных знаков по спортивному ориентированию. Макеты рельефа местности. Таблица обозначения	Тесты. Задания.	В течение учебного года с периодично	Электронная почта, VK.com

	пиктограмм (легенды КП)		стью 2-3 недели	
Техника и тактика спортивного ориентирования	https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU Правила вида спорта Спортивное ориентирование	Тесты. Задания.	В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели	Электронная почта, VK.com

Методическое обеспечение программы "спортивное ориентирование"

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническая разработка
1	2	3	4	5	6	7
1	Условные знаки спортивных карт.	Теоретическая	Лекция + зачетный тест	Таблица условных знаков. Методичка с тестами.	Тест на знание УЗ	Составление методической разработки.
2	Чтение карты.	Практическая (тренировка на местности)	Тренировка на местности. Прохождение дистанции.	Карта лабиринта. Корректировка части карты Сосновки.	Контрольная дистанция	Планирование дистанции.
3	Чтение карты, условные знаки	Теоретическая (тренировка зрительной памяти и внимательности)	Мысленное выделение отдельных участков на карте и сравнение с заданием.	Карта с КП.	Проверка правильности выполнения задания.	Вырезание отдельных частей карты для составления заданий.