

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №14до от 01.09.2023 г.
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Срок освоения: 144 академических часов
Возраст обучающихся: 11-15 лет**

**ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью
01.09.2023 15:38**

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1717163708-20240531-151-5-1655-08

Разработчик программы:

**Бабарова Анастасия Андреевна ,
педагог дополнительного образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами социально педагогической и предусматривает знакомство учащихся с основами спортивного туризма, спортивного ориентирования, походной деятельности и изучения родного края. Содержание занятий позволяет формировать творческую активность, целеустремлённость, настойчивость, внимательность и дисциплинированность, развивать способность к коллективной деятельности, выносливость.

Адресат программы.

Возрастная категория учащихся

Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет. На обучение принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При поступлении необходим мед. допуск.

Актуальность программы, отличительные особенности программы.

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Одним из комплексных видов воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Туристские походы и экскурсии привлекательны для учащихся, так как в них заложена возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства, а также изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер.

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет

реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Важная и необходимая составляющая программы – полевые выходы, работа на открытой местности и соревнования обучаемых, сочетание теоретических и практических занятий на базе кабинетов и спортзала школы, походов, учебно-тренировочных выездов на естественный рельеф, построение учебных занятий с учётом нагрузок на тренировках в системе циклов, которые имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. В программе отведены часы для участия в соревнованиях по туризму. В случае отсутствия возможности по каким-либо причинам принять участие в соревнованиях, часы реализуются в практических занятиях на местности.

Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для проведения и анализа географических наблюдений, организации изучения территорий, формирования основ туристической подготовки.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 144 часа, 72 занятия по 2 академических часа, 2 раза в неделю.

Срок освоения программы – 1 учебный год.

Цель и задачи.

Цель программы – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие:

- обучение детей основам спортивного ориентирования
- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования
- обучение использования компасом и картой
- обучение «чтения» карты

Развивающие:

- развивать всестороннее физическое развитие
- развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение
- определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

- развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстренные ситуации
- развивать мотивацию к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств
- повышение уровня коммуникативной культуры
- воспитание чувства патриотизма
- воспитание бережного отношения к природе

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- знание основ спортивного ориентирования
- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования
- умение использования компасом и картой
 - умение «чтения» карты

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, возраст 11-15 лет

Условия формирования групп:

Набор в группу осуществляется по желанию учащихся как мальчиков, так и девочек, при наличии медицинского допуска. Набор детей в группу после начала занятий происходит путем беседы.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группе -не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

программа адаптирована к местным климатическим и социальным условиям.

Обучающиеся приходят на занятия, согласно расписанию

- обучение организуется на добровольных началах;

-сочетаются различные виды деятельности;

- используется технология сотрудничества.

Здоровьесберегающие технологии:

- использую частую смену видов деятельности

-использую динамические игры

-использую однодневные походы

Формы организации занятий

занятия могут проходить как индивидуально так и всем составом группы. В зависимости от поставленной задачи на занятие.

Программой могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - занятия, проводимые вне

стен образовательной организации (выезды, походы, экскурсии, квесты, и т.п.) как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовкой к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию. Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: встреча, выставка, защита проектов, игра, конкурс, круглый стол, лекция, мастер-класс, поход, праздник, презентация, соревнование, тренинг, экскурсия, и др..

Формы организации деятельности учащихся:

на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно- поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Оснащение	Кол-во
Рабочий кабинет	1
Спортивный зал	1
Персональный компьютер	1
Проектор	1
Принтер	1
Компас	10
Веревка	10

Бинты	20
Канцелярские принадлежности	На каждого участника

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Игра
2	Спортивное ориентирование	50	30	20	Топографическая игра
3	Медицинский блок	12	4	8	Наложение повязок, сбор аптечки
4	Физическая подготовка	52	2	50	Сдача нормативов
5	Соревнования	26		26	Протокол соревнований
6	Итоговое занятие	2		2	Игра
Итого		144	37	107	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

- обучение детей основам спортивного ориентирования
- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования
- обучение использования компасом и картой
- обучение «чтения» карты

Развивающие:

- развивать всестороннее физическое развитие
- развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение
- определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.
- развивать способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстренные ситуации
- развивать мотивацию к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств
- повышение уровня коммуникативной культуры
- воспитание чувства патриотизма

- воспитание бережного отношения к природе

Содержание

ДОП «Спортивное ориентирование»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Инструктаж по ТБ. Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. 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. Игра на тему «Давай познакомимся».

Тема 2. Спортивное ориентирование

Теория. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования. 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. 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. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика. Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям. 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. 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. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции. 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.

Тема 3. Медицинский блок

Теория. 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. 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

Тема 4. Физическая подготовка

Теория. 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, плаванием, 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. 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.

Тема 5. Соревнования

Практика. Участие во внутригрупповых соревнованиях, в муниципальных.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика. Игра

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- знание основ спортивного ориентирования
- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования
- умение использования компасом и картой
- умение «чтения» карты

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

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, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.). При обучении спортивному ориентированию используются игровая и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным 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. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Методические пособия

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно- спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. Творческого коллектива Л. И. Александрова).
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и КМО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
7. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Список литературы

1. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.:
2. Воронов, Ю.С. Формирование тактического мышления у юных и квалифицированных спортсменов ориентировщиков / Ю.С. Воронов // Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000.
3. Воронов, Ю.С. Оценка и нормативные требования специальной подготовленности ориентировщиков 17-20 лет / Ю.С. Воронов //Сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 105
4. Георгиева, М.П. Система восстановления и концепции дисциплин спортивного ориентирования бегом / М.П. Георгиева, А.К. Зязин, И.Н. Маслова

5. Городилова, Л.В. Физическая подготовка школьников 4-6 классов средствами спортивного ориентирования и туризма во внеурочных занятиях / Л.В. Городилова // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. Науч.- практ. Конф. – М.: ФСО России, 2007. – С.59-61.
6. Данильченко, О.Е. Расширение образовательно-воспитательного пространства как фактор, влияющий на уровень технико-тактической подготовленности юных ориентировщиков / О.Е. Данильченко, Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №6. – С. 32-34.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
9. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,

выполнение практических заданий педагога,

анализ качества выполнения работ (педагогом, группой),

устный и письменный опрос,

выполнение тестовых заданий,

выполнение нормативов

соревнование,

презентация проектов

Входной контроль (при необходимости)

- беседа (узнать начальный уровень занимающихся)

Текущий контроль

- Проведение соревнований, опросов, тестов, выполнение практических занятий

Итоговый контроль

- Участие соревнований районного этапа, выезд в поход выходного дня