

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Комплекс основных характеристик образования 3](#_TOC_250003)

[Пояснительная записка… 3](#_TOC_250002)

Цель и задачи программы… 8

Учебныйплан1года обучения 10

Содержание учебного плана 1 года обучения… 12

Учебный план 2года обучения 22

Содержаниеучебногоплана2года обучения… 26

[Планируемые результаты… 34](#_TOC_250001)

Комплекс организационно-педагогических условий 38

Календарный учебный график 38

Формы аттестации/контроля… 38

Оценочные материалы 39

[Условия реализации программы 41](#_TOC_250000)

Список литературы 45

Приложение 47

Рабочие программы(прилагаются к программе)

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предусматривает знакомство обучающихся с основами спортивного ориентирования, элементами туризма и походной деятельности. Дополнительная общеобразовательная программа

«Спортивное ориентирование» составлена в ходеанализаипоследующейпереработкитиповойпрограммыдлясистемыдополнительногообразованиядетей,обучающихсявдетскихспортивныхшколах(авторы:ВороновЮ.С,КонстантиновЮ.С.).

Программа«Спортивное ориентирование»реализуется на базе МБОУ

Дубровская №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.Дляреализациипрограммышколапредоставляетучебныйкабинет№25испортивныйзал,стадионшколы,атакжеспортивныйинвентарь.

Обучающиесядетскогообъединения«Спортивноеориентирование»активнопринимаютучастиевпроведениимассовыхиконкурсныхмероприятий.

Дополнительнаяобщеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с нормативнымидокументами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании вРоссийскойФедерации».
* ЗакономБрянскойобластиот 08.082013года№62-З"Об образованиивБрянскойобласти";
* Приказ Минпросвещения РоссийскойФедерацииот09.11.2018 г.№196

«ОбутвержденииПорядкаорганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам».

* ПриказМинистерствапросвещенияРФот30.09.2020№533«Овнесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам,утвержденныйприказомМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерации от9ноября2018г.№196».

* Целеваямодельразвитиярегиональныхсистемдополнительногообразования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от03.09.2019г.№467).
* Профессиональный стандарт«Педагог дополнительного образованиядетей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальнойзащитыРФот05.05.2018г.№298Н).
* ПриказМинистерствапросвещенияРФот13.03.2019г.№114«Обутверждениипоказателей,характеризующихобщиекритерииоценкикачестваусловийосуществленияобразовательнойдеятельности,организациями,осуществляющимиобразовательнуюдеятельностьпоосновным общеобразовательным программам, образовательным программамсреднегопрофессиональногообразования,основнымпрограммампрофессиональногообучения,дополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»;
* ПриказМинобрнаукиРФот23.08.2017г.№816«ОбутвержденииПорядкапримененияорганизациями,осуществляющимиобразовательнуюдеятельность,электронногообучения,дистанционныхобразовательныхтехнологийприреализацииобразовательныхпрограмм».
* ПисьмоМинпросвещенияРФот07.05.2020№ВБ976/04«Ореализациикурсоввнеурочнойдеятельности,программвоспитанияисоциализации,дополнительныхобщеразвивающихпрограммсиспользованиемдистанционныхобразовательныхтехнологий»(вместес

«Рекомендациямипореализациивнеурочнойдеятельности,программвоспитанияидополнительныхобщеобразовательныхпрограммсприменениемдистанционных образовательных технологий»).

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020№28«ОбутверждениисанитарныхправилСП2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологическиетребованиякорганизациивоспитанияиобучения,отдыхаиоздоровлениядетейи молодежи».

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21«Гигиеническиенормативыитребованиякобеспечениюбезопасностии(или)безвредностидлячеловекафакторовсредыобитания».
* ПисьмоМинобрнаукиРоссииот18.11.2015г.№09-3242«Онаправленииинформациипопроектированиюдополнительныхобщеразвивающихпрограмм(включаяразноуровневыепрограммы)».
* Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения Дубровская №1 средняя общеобразовательная школа имени генерал-майора Никитина Ивана Семёновича.
* Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ Дубровской №1 СОШ им. генерал-майора Никитина И.С.

# Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной программы

«Спортивное ориентирование» заключается в том,чтоонапредназначенадляобучающихсяобщеобразовательныхшкол,неимеющихспециальнойфизическойподготовки.

Необходимостьразработкиивнедренияданнойпрограммыопределяетсяформированиемудетейиподростковжеланиярегулярнозаниматьсяспортом,вестиздоровыйобразжизни.

# Актуальность

Спортивное ориентирование–вид спорта, в котором

Участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты(КП),расположенные на местности.

Спортивное ориентирование имеет и практическое значение. Умениеориентироватьсянеобходимоохотникуитуристу,геологуивоенному,

грибникуилюбителюлесныхпрогулок.Занятияориентированиемвырабатываютсамостоятельность,решительность,целеустремленность,настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Основной формойорганизации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работыявляетсягрупповоезанятие вклассе,зале,на стадионе,полигоне.

Программасодержитрекомендациипоструктуреиорганизацииучебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов-ориентировщиковвтечение1 года.

# Отличительнаяособенность

Отличительнойособенностьюданнойпрограммыявляетсято,чтообучающиесяизучаютраздел«Краеведение»,подробнорассматриваягеографию родного края, климат и гидрографию, растительный и животныймирродногокрая,учатсябережноотноситься кприроде.

# Адресатпрограммы

На обучение по программе«Спортивное ориентирование» принимаютсядетис10до15-летнеговозрастасучетомихфизическогосостоянияздоровья.

Перед началом занятий все обучающиеся предоставляют медицинскиесправкиосостоянии здоровья.

Форма входной диагностики – собеседование, по результатам которогопроисходитформированиегрупп,предусматривающееобучениеводнойгруппедетейразноговозраста,ноодногоуровняпредварительнойподготовки.

# Формыобучения

Обучениепопрограммепроводитсявочнойформе.Вслучаенеобходимостизанятиямогутпроводитсясиспользованиемэлектронногообученияидистанционныхобразовательныхтехнологийнаплатформах:ZOOM,Youtube,ВКонтактеи другие.

# Уровень, объём и срок освоения программыУровеньосвоенияпрограммы:базовый.

**Срокосвоенияпрограммы:**1год.

# Всего144часа:

1. Год обучения–144 часа.

# Формы и режим занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст детей** | **Продолжитель-ность занятий** | **Режим занятий** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** | **Наполняемостьучебной группы** | **Формы организацииучащихся на занятиях** |
| 1год | 13-17  лет | 45  минут | 2 раза в неделю по  2часа | 4  часа | 144  часа | 15  человек | Групповая |

**Наполняемость учебной группы:** 15человек.

Продолжительность занятий устанавливается с учетом возрастных, психолого-педагогических,физическихособенностейдетей,соответствует нормам СанПиН и составляет45минут,перерывмеждузанятиями10минут.

# Форма организации обучающихся на занятиях

**Формы организации** детей на занятиях: групповая(15человек).

Количественный состав группы обучающихся–постоянный. Допускаетсязачислениевгруппывтечениевсегоучебногогоданалюбойгодобученияпри наличии свободных мест.

# Формы проведения занятий:

* Проведение практического занятия на местности, тренировки;
* участие в соревнованиях по спортивному ориентированию –не менее 3-хразвтечение учебного процесса;
* проведение однодневного похода– до 8 часов; экскурсии по различным ландшафтным зонам–в течение учебного процесса.

Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:

1. Практические занятия.
2. Беседы.
3. Экскурсии.
4. Игровыепрограммы.
5. Спортивныетренировки.
6. Полигоны.
7. Соревнования.
8. Зачетныезанятия.

Приреализацииданнойпрограммыприменяютсяразнообразныеформыиметодыработы.

Впрограммепредусматриваютсятеоретическиеипрактическиезанятия.

Задача теоретических занятий - ознакомить обучающихся с вопросамисовременногосостоянияизадачамидальнейшегоразвитияспортивногоориентирования,гигиены,врачебногоконтроля,техникиитактикиориентированиянаместности,методикиобученияитренировкиориентировщиков, инвентаря и правил соревнований. Сюда же входит разборитоговсоревнованийипрохождениятрасс.Теоретическиезанятияпроводятсявформебесед,лекцийи семинарских занятий.

Основнаяформапроведенияпрактическихзанятий–занятиянаместностиилиучебномполигоне.Задачиисодержаниезанятийдолжныопределятьсявзависимостиотпериодагода,целейзанятия,составаобучающихсяи условий проведениязанятия.

Большую часть в программе предусмотрены комбинированные занятия,которыевключаютвсебятеоретическуюи практическуючасть.

# Цель изадачи

**Цельюпрограммы**«Спортивноеориентирование»являетсясохранениеиукреплениездоровья,содействиевсестороннемугармоничному физическому развитиюобучающихсяпутемпривлеченияксистематическимзанятиямспортивнымориентированием.

# Обучающиезадачи:

* сформироватьтеоретическиезнаниявобластикартографии;
* обучитьчтениюспортивнойкарты;
* изучитьправилавидаспорта«Спортивноеориентирование»;
* обучитьтехникеитактикеприемовориентирования;
* обучитьосновамтуристскойподготовки;
* сформировать устойчивые навыки пребывания обучающихся внезнакомомлесу;
* подготовить судей по спортивному ориентированию из числаобучающихся.

# Развивающиезадачи:

* развитьнавыкипользованиякомпасом;
* развитьключевыекомпетентности:умениядумать,исследовать,общаться,взаимодействовать,доводитьделодоконца;работатьвкоманде;
* развиватьтворческую,познавательнуюисозидательнуюактивность;
* способствоватьформированиюдвигательныхуменийинавыков,необходимыхвповседневнойжизни;
* развитьфизическиекачестваиспособностикспортивнойдеятельности.

# Воспитательныезадачи:

* способствоватьформированиюпотребностивздоровомобразежизни;
* способствоватьформированиюбережногоотношениякприроде;
* воспитыватьвысокиеволевыеиморально-этическиекачества;
* воспитыватьтрудолюбие,самостоятельность,взаимопомощь.

# УЧЕБНЫЙПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел,тема | Количествочасов | | | | Формы  контроля/аттестации |
| Общее | Тео-  рия | Практика | На  мест |
|  | **Введениевпредмет.Инструктажпотехникебезопасности.** | **2** | **2** | **-** |  | Устныйопрос |
| **I** | **Основы гигиены и перваядоврачебнаяпомощь** | **3** | **3** | **-** |  | Опрос.  Проверкавыполнения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | практических  заданий |
| 1.1 | Личнаягигиенапризанятиях  спортивнымориентированием.Профилактиказаболеваний. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Основныеприёмыпооказанию  доврачебнойпомощи. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Приёмытранспортировки  пострадавшего. | 1 | 1 |  |  |  |
| **II** | **Одеждаиснаряжение**  **ориентировщика** | **2** | **2** | **-** |  | Опрос |
| 2.1 | Личноеснаряжениеориентировщика. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Подготовкаинвентаряктренировкам  исоревнованиям | 1 | 1 |  |  |  |
| **III** | **Правиласоревнований** | **4** | **4** | **-** |  | Опрос |
| 3.1 | Основные положения правилсоревнованийпоспортивному  ориентированию | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Праваиобязанности участника | 2 | 2 |  |  |  |
| 3.3 | Спецификакаждоговида  ориентирования. | 1 | 1 |  |  |  |
| **IV** | **Топография, условныезнаки.**  **Карта.Компас** | **9** |  |  |  | Опрос.  Проверкавыполненияпрактических  заданий |
| 4.1 | Определениетопографиии  топографических,спортивныхкарт. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Масштаб,работас масштабом.  Измерениерасстоянийнакарте. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Условныезнаки топографическихи  спортивныхкарт | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Отображениеместностинакарте.  Рельеф. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.5 | Чтениекарты.Измерениерасстояний  накарте. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Ориентированиепогоризонту.  Азимут. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.7 | Компас.Типыкомпасовиправила  работысними. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.8 | Способыориентирования.Действияв  случаепотериориентировки. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.9 | Определениерасстоянийна  местности. | 1 |  |  |  |  |
| **V** | **Техническаяподготовка** | **24** | **24** |  |  | Устный опросПроверкавыполненияпрактических  заданий |
| 5.1 | Характеристикатехники спортивного  ориентирования | 2 | 2 |  |  |  |
| 5.2 | Понятиеомасштабе,измерение  расстояний | 2 | 2 |  |  | Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.3 | Линейныеориентиры. | 3 | 3 |  |  |  |
| 5.4 | Вариантыдвижения | 4 | 4 |  |  |  |
| 5.5 | Обучениедвижениюпоазимуту. | 4 | 4 |  |  |  |
| 5.6 | Техникаработыскартой | 6 | 6 |  |  |  |
| 5.7 | Упражнениядляотметкина  контрольномпункте. | 3 | 3 |  |  |  |
| **VI** | **Тактическаяподготовка** | **20** |  | **20** |  | Устныйопрос |
| 6.1 | Первоначальныепредставленияо  тактикепрохождениядистанции | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.2 | Тактическиедействиянадистанции | 12 |  | 12 |  |  |
| 6.3 | Анализиразборсоревнований | 6 |  | 6 |  |  |
| **VII** | **Общаяфизическаяподготовка** | **20** |  | **20** |  | Проверка  выполненияпрактическихзаданий |
| 7.1 | Общеразвивающиеупражнения,  специальныебеговыеупражнения | 10 |  | 10 |  |  |
| 7.2 | Спортивныеигры | 10 |  | 10 |  |  |
| 7.3 | Силоваяподготовка | 8 |  | 8 |  |  |
| 7.4 | Беговаяподготовка | 10 |  | 10 |  |  |
| 7.5 | Лыжнаяподготовка | 6 |  | 6 |  |  |
| **VIII** | **Специальная физическаяподготовка** | **20** |  | **20** |  | Проверка  выполненияпрактическихзаданий |
| 8.1 | Развитиевыносливостиисилы | 16 |  | 16 |  |  |
| 8.2 | Развитиебыстротыиловкости | 16 |  | 16 |  |  |
| **IX** | **Контрольные упражнения исоревновательнаяпрактика,**  **участие в районных, городскихмероприятиях** | **36** |  | 36 |  | Участие вмероприятиях |
| 9.1 | Контрольныеупражнения | 10 |  | 10 |  |  |
| 9.2 | Участиевсоревнованиях по  спортивному ориентированию посвоейвозрастнойгруппе. | 18 |  | 18 |  |  |
| 9.3 | Поход | 8 |  | 8 |  |  |
| **X** | **Медицинскоеобследование** |  |  |  |  |  |
| **XI** | **Аттестационныезанятия** | **4** |  | **4** |  | Тестирование |
| 11.1 | Аттестационноезанятиепотемам1-го  полугодия | 2 |  | 2 |  |  |
| 11.2 | Аттестационноезанятиезагод | 2 |  | 2 |  |  |
|  | **ИТОГОзапериодобучения:** | **144** | **44** | **100** |  |  |

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПЛАНА

Обучение предполагает преподавание основ спортивногоориентирования.Учащиесязнакомятсяскартой,компасом,получаютпростейшиенавыки работыскартойикомпасомнаместности.Вфизической

подготовкеосновнойупорделаетсянаобщефизическуюподготовку.Предполагаетсявыполнение обучающимися третьегоюношескогоразряда.

# Введениевпредмет.Инструктажпотехникебезопасности

*Теория.*Историявозникновенияиразвитияспортивногоориентирования.

Знакомство, информация о месте и времени занятий, обзор развитияориентированиявобласти,стране,зарубежом,видыспортивногоориентирования.

*Теория.*Техникабезопасности.

Правилаповеденияитехникабезопасностиназанятияхинасоревнованиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии, техника безопасности при проведении занятий наместности и во время соревнований, контрольное время, аварийный азимут,ограничивающиеориентиры,умениевыходитьизлесаприпотереориентировки,поиск заблудившихся.

Охранаприроды,прямаясвязьспортасприродой,мерыпообеспечениюсохраненияприродывместахпроведениятренировокисоревнований,экологическаябезопасность.

# Основыгигиеныиперваядоврачебнаяпомощь

## Личнаягигиенапризанятияхспортивнымориентированием.Профилактика заболеваний.

*Теория.*Личнаягигиенапризанятияхспортивнымориентированием.Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средствоповышениясопротивляемостипростудным заболеваниям.

Меры по профилактике характерных для спортивного ориентированиязаболеваний.Особенностипосещениярайоновсразличнымиинфекционнымизаболеваниями(клещевойэнцефалит,вирусныйгепатит,туляремия идр.).

## Основныеприёмыпооказаниюпервойдоврачебнойпомощи.

*Теория.*Предупреждениеилечениереспираторныхипростудныхзаболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе,пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравленийи желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевойводы.Обеззараживание воды.Мытьёрук,посуды.

Ожоги.Отморожения.Перваядоврачебнаяпомощь.Порезыираны.Нагноения.Обработкаран,наложениежгута,ватно-марлевойповязки,способыперевязыванияран.Оказаниепервойпомощиприполучениипорезов,ран,принагноениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказанияпервойдоврачебнойпомощи.Порядокналоженияшинизподручныхпредметов. Правила снятия одежды. Потертости, мозоли. Опрелости. Мерыпо предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи.Заболевания,связанныесукусами клещей,змей. Перваяпомощь.

## Приёмытранспортировкипострадавшего.

*Теория.*Зависимостьспособатранспортировкипострадавшегоотхарактера и места повреждения, состояния, количества людей, оказывающихпомощь.Способытранспортировкипострадавшего.Обездвиживаниепострадавшегоподручнымисредствами.Положениепострадавшегопритранспортировке.Порядокизготовления носилокиз шестов.

*Практическоезанятие.*Разучиваниеразличныхспособовтранспортировкииобездвиживанияпострадавшего;изготовлениеносилок.

# Одеждаиснаряжениеориентировщика

## Личноеснаряжениеориентировщика

*Теория.* Личное снаряжение: компас, планшет, одежда, обувь, карточкаучастника.

## Подготовкаинвентаряктренировкамисоревнованиям

*Теория.*Подготовкаинвентаряктренировкамисоревнованиям–правила их эксплуатации и хранения; особенности одежды ориентировщиковприразличных погодных условиях иразных типах местности.

# Правиласоревнований

## Теория.Основныеположенияправилсоревнованийпоспортивномуориентированию

* 1. *Теория.* Права и обязанности участника, действия спортсмена передстартом,настарте,надистанции,наКП,вфинишномкоридоре,послефиниша,приопозданиинастарт,техническаяинформацияодистанциях.
  2. *Теория.*Специфика каждого вида ориентирования: кросс-классики; кросс-спринта;кросс-выбор.

# Топография,условныезнаки.Карта.Компас

## Определениетопографииитопографических,спортивныхкарт.

*Теория.* Определение топографии и топографических, спортивных карт.Значение топографических карт для туристов. Содержание топографическойкарты(условныезнаки,масштаб,рамка,координатнаясетка,возраст).Понятиеогенерализации.Старениекарт.Какиекартыпригодныдляразработкимаршрутовидля ориентированиявпути.

## Масштаб,работасмасштабом.Измерениерасстоянийнакарте.

*Теория.*Масштаб.Определение,видымасштабов:численный,именованный,линейный.Стандартычисленныхмасштабов.Работасчисленнымилинейныммасштабами.Порядокиспособыизмерениярасстоянийна карте.

*Практическоезанятие.* Работа с картами различного масштаба.

Упражненияпоопределениюмасштабаиизмерениюрасстоянийнакарте.

## Условныезнакитопографическихиспортивныхкарт.

*Теория.* Назначение и свойства условных знаков. Виды топографическихиспортивныхусловныхзнаковиихобщиесвойства.Масштабныеивнемасштабныеусловныезнаки,иххарактеристика.Пояснительныецифровыеибуквенныехарактеристики.Делениетопознаковпо группам.

*Практическоезанятие.*Изучениеусловныхзнаковпогруппам(дорогиидорожныесооружения;населенныепункты,строения;гидрография;

растительность;рельеф;пояснительные).Топографическиедиктанты,упражненияназапоминаниезнаков,игры,мини-соревнования.

## Отображениеместностинакарте.Рельеф.

*Теория.*Чтотакоерельеф.Способыотображениярельефанакартах.Сущностьспособагоризонталей.Сечение.Заложение.Горизонталиосновные, утолщенные, полугоризонтали, бергштрих. Подписи горизонталей,отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение натопографическойкарте.Характеристикаместностипорельефу.

## Чтениекарты.Измерениерасстоянийна карте.

*Практическоезанятие.*Чтениекартразличногомасштаба.Топографическиедиктанты,упражнения.Измерениерасстоянийнакарте.Игры,мини-соревнования.

## Ориентированиепогоризонту.Азимут.

*Теория.*Основныенаправлениянастороныгоризонта:С,В,Ю,З.Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонамгоризонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”). Понятие «Азимут».Измерениеазимута транспортиром,компасом.

## Компас.Типыкомпасовиправилаработысними.

*Теория.*Чтотакоекомпас.Типыкомпасов.УстройствокомпасаАдрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними.Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Чтоможетслужитьориентиром.

*Практическоезанятие.*Ориентированиекартыпокомпасу.Определениесторонгоризонтаиградусноезначениедополнительныхнаправлений.Упражненияназасечки:определениеазимутаназаданныйпредмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту(прямаязасечка).

## Способыориентирования.Действиявслучаепотериориентировки.

*Теория.*Понятиеориентированиянаместности.Способыориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир,ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.Способыопределенияточекстояниянакарте.Оценкаскоростидвижения.

Ориентированиеспомощьюкарты,скомпасомибезнего.Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, порастительности.ОпределениесторонгоризонтаиазимутовприпомощиСолнца,Луны,Полярной звезды.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потериориентировки:прекращениедвижения,анализпройденногопути,поисксходной,параллельнойситуациинакарте,попытканайтиопорныеориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода накрупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущихв нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдольручьев,рек,выходкжилью.Использованиезвуковойпеленгации,источниковсветавночное время.

Поведениечленовгруппы,необходимостьжесткойдисциплиныиотсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери имориентировки.

*Практические занятия.* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.Упражненияпоопределениюазимутанапредмет(ориентир).Движениепозаданномуазимуту,обходпрепятствий.Упражненияпоопределению сторонгоризонта поместным предметам,по Солнцу, Луне,Полярнойзвезде.Определениеточекстояниянатопокарте.Имитацияситуациипотери ориентировки.

## Определениерасстоянийнаместности.

*Практическое занятие.* Измерение своего среднего шага (пары шагов),построениеграфиковпереводапаршаговвметрыдляразныхусловийходьбы.Упражнениянапрохождениеотрезковразличнойдлины.Упражненияпоопределениюрасстояниядонедоступногопредмета,

определениюшириныреки,оврага.Тренировкаглазомера.Измерениерасстоянияпозатраченномувремени.

Формыконтроля.Опрос.Проверкавыполненияпрактическихзаданий.

# Техническаяподготовка

* 1. ***Характеристикатехникиспортивногоориентирования****.Теория*. Техника спортивного ориентирования, держаниекарты,

держаниекомпаса,ориентированиекарты,сопоставлениекартысместностью.

*Практическоезанятие.*Прохождениемини-дистанциисотработкойтехникиопределениясторонгоризонтаиориентированиякартынаместности.

## Понятиеомасштабе,измерениерасстояний

*Практическое занятие.*Измерение расстояний на карте иместности,измерениерасстоянийнаместностишагами,определениеточкистояния.

## Линейныеориентиры

*Практические занятия*. Ориентирование вдоль линейных ориентиров,чтение объектов с линейных ориентиров, взятие контрольных пунктов (КП),расположенных впределахвидимостиотлинейных ориентиров.

## Вариантыдвижения

*Практическоезанятие*.ВыборвариантовдвижениямеждуКП,ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами, кратчайшиепути срезки.

## Обучениедвижениюпоазимуту

*Практическое занятие.* Обучение снятия азимута на контрольный пунктс карты. Обучение снятию азимута на объект или предмет без карты, снятиеазимутапоградусам.

## Техникаработыскартой

*Практическоезанятие*.Чтениекарты,контрольместностипридвижении,контрольрасстояния,направленияивысоты,поискКП,отметканаконтрольномпунктеивосприятиеномераКП,контрольнаякарточка,

снятие азимута с карты, определение направления, в котором необходимоосуществитьдвижениепоазимуту.

## Упражнениядляотметкинаконтрольномпункте

*Практическоезанятие.*Выполнениеотметкинаконтрольныхпунктахна разных типах отметки: компостерной системой; карандашной системой;электроннойсистемой.

# Тактическаяподготовка

## Первоначальныепредставленияотактикепрохождениядистанции

*Теория.* Взаимосвязь техники и тактики в спортивном ориентировании,последовательностьдействийориентировщиковвходесоревнований,понятиеотактическомплане,взаимосвязьскоростипередвиженияитехнико-тактическихдействий,действияспортсменовприпотереориентировкии привстрече с соперником.

## Тактическиедействиянадистанции

*Теория.*Обсуждениевозможныхпутейдвиженияпопрошедшимсоревнованиям,выбороптимального пути движения.

*Практическиезанятия.*Планирование путейпрохождениядистанциипри использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП,опорные,тормозные,ограничивающие,рассеивающиеилинейныеориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперниковнадистанциииприподходекКП,раскладкасилнадистанциисоревнований.

## Анализиразборсоревнований

*Теория.*Анализособенноститактикивразличныхвидахсоревнований.

*Практическое занятие.* Разбор ошибок при прохождении дистанций наразличных видахсоревнований.

# Общаяфизическаяподготовка

## Общеразвивающиеупражнения,специальныебеговыеупражнения

*Практическиезанятия.*Упражнениядлярукиплечевогопояса:сгибание,разгибание,вращение,махи,отведениеиприведение,движениеруквсочетаниисходьбойибегом,упражнениядляшеиитуловища,упражнениядляног.

## Спортивныеигры

*Практическиезанятия.*Использованиеспортивногоинвентаря.Спортивныеигры:баскетбол,волейбол,футбол,ручноймяч,подвижныеигры.

## Силоваяподготовка

*Практические занятия.* Упражнения с набивными мячами. Упражнениявпарах,напресс. Отжимания, подтягивания.

## Беговаяподготовка

*Практическиезанятия.*Кросспопересеченнойместности.

## Лыжнаяподготовка

*Практическиезанятия.*

# Специальнаяфизическая подготовка

## Развитиевыносливостисилы

*Практическиезанятия.*Бегвравномерномтемпепоравниннойислабопересеченной местности, бег с картой, ходьба на лыжахна дистанцииот2до8км,упражнениядляразвитиясилыисиловойвыносливости,сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, подниманиетуловища из положения лежа, приседания на двух ногах, прыжки и много-скокинаоднойидвухногах.

## Развитиебыстротыиловкости

*Практические занятия* Бег с высокого и низкого старта надистанции30,60метров,челночныйбег,бегнаместевбыстромтемпесвысокимподниманием бедра, эстафеты с элементами спортивного ориентирования,ходьбапогимнастическойскамейке,кувырки,прыжкичерезскамейку,поваленноедерево с одной и двух ног, спрыгиваниевниз свозвышения,упражнениянаравновесие,слаломмеждудеревьями.

# Контрольные упражнения и соревновательная практика,участиеврайонных,городских мероприятиях

## Контрольныеупражнения.

*Практическиезанятия.*Контрольныеупражнения:общаявыносливость

* пятиминутный бег с учетом пройденного расстояния (метры), скорость –бег на 30 м с ходу (секунды), скоростно-силовые способности – пятикратныйпрыжоквдлинусместа(сантиметры),подтягиваниеумальчиковиотжиманиеудевочек,
  1. ***Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию посвоейвозрастной группе.*** *Практическиезанятия.*
  2. ***Поход.****Практическоезанятие.*

# Медицинскоеобследование

*Теория.*Сцельюсохраненияиконтроляздоровьяобучающихсянеобходимовестинаблюдениевпроцессепрактическихзанятий заобучающимися.

*Практическиезанятия.*Своевременнопроводитьмедицинскоеобследованиевоврачебно-физкультурномдиспансере.

# Аттестационныезанятия

## Аттестационноезанятиепотемампервогополугодия.

*Теория.*Тестирование.

*Практическиезанятия.*Контрольныеупражнения.

## Аттестационноезанятиепоитогамучебногогода.

*Теория.*Тестирование.

*Практическиезанятия*.Участиевсоревнованиях.

# Планируемыерезультаты

Поокончании***обучения***попрограммеучащимисябудутдостигнутыследующие результаты.

*Личностные:*

* сформированпознавательныйинтерескновомувидудеятельности;
* сформированыэстетическиепотребности;
* сформированоценностноеотношениекприроде;

развитыдоброжелательность,отзывчивость,трудолюбиеиаккуратность.

*Метапредметные:*

* сформированыумениясравнивать,анализировать,выделятьглавное,обобщать;
* сформированы умения планировать выполнение действий всоответствииспоставленной задачей;

сформированымоторныенавыки,глазомериточностьдвижений;

*Предметные:*

* сформированызнанияустройства компаса,планшета;
* сформированызнанияправилэксплуатацииихраненияснаряжения;
* сформированызнания основныхусловныезнаки;
* сформированызнанияправиобязанностейучастниковсоревнований;
* сформированы знания о видах соревнований и способы их проведения,действияучастникадосоревнований,входесоревнованийипоокончаниисоревнований;
* сформированызнаниязадачобщейфизическойподготовки,взаимосвязьфизической,технической,тактическойподготовок;
* сформированызнанияоролиизначенииспециальнойфизическойподготовкидляростамастерства;
* сформированызнанияостроенииорганизмачеловека,влияниифизическихнагрузокнаразвитиеорганизма,влияниигигиеныназдоровье,ролипитанияиназначениебелков,жиров,углеводов,минеральныхсолейивитаминов;методахпроведенияконтрольныхнормативов;соблюдатьконтрольноевремянасоревнованиях;вариантынаходитьвыходизаварийныхситуаций;передвигатьсяподорогамитропамспомощьюкомпасаикарты;читатьмасштабкарт;читатьирасшифровыватьосновныетопографическиезнаки;определятькрутизнусклонаиеговысоту;выполнятьдействияповыбору пути движения и выбирать оптимальный путь;соблюдать праваиобязанностиучастниковсоревнований,правильноиспользоватьтехническуюинформациюо дистанциях;
* сформированы умения выполнять общеразвивающие упражнения длямышцшеи,плечевогопояса,спины,живота,ног,выполнятьразминкуизаминку;
* сформированыумениясоблюдатьмерыличнойгигиены,соблюдатьправильныйи здоровыйрежим питания;
* сформированыумениявыполнятьтеоретическиеипрактическиенавыкипоспортивномуориентированию.

По окончании ***2-го года обучения*** по программе учащимися будутдостигнутыследующие результаты.

# Личностныерезультаты

-сформированпознавательныйинтерескподведениюитоговсобственныхдостижений;

* сформированинтересквыполнениюупражнений,направленныхнарасширениефункциональных возможностей организма;
* выполнятьупражнениянавоспитаниеволиирегулированиеэмоций.
* сформированинтереск выполнениюупражненийнавоспитаниеволи ирегулированиеэмоций.

# Метапредметные

* методыведениядневника,методыанализарезультатовтренировокисоревнований,методы самоконтроляздоровья;
* подводитьитогисобственныхдостижений;
* сформированы умения планировать выполнение действий всоответствииспоставленной задачей;
* сформированымоторныенавыки,глазомериточностьдвижений;

# Предметные

* + сформированы знания правил пожарной безопасности, необходимыедействияприобнаружениипервыхпризнаковпожара(задымление,запахгорения,повышениетемпературыит.д.),мерыпредосторожностиприобращениисогнем,причинывозникновенияпожаров,мерыличнойбезопасностивкриминальнойситуации;
  + сформированызнаниядостижений российских ориентировщиков намеждународныхсоревнованиях,внутристраныиобласти;перспективразвитияориентированиявстране,области,городе,детскомобъединении;причинутомления,профилактическиесредства,направленныенапредотвращениепереутомления;физиологических закономерности формированиядвигательныхнавыков;методыведениядневника,методыанализарезультатовтренировокисоревнований,методысамоконтроляздоровья;общие положения правил по спортивному ориентированию;права иобязанностиучастниковсоревнований,видысоревнований,способыпроведениясоревнований,критериидопускаксоревнованиям;
  + сформированызнанияосоставесудейскойколлегиисоревнований,судейскиебригадыстартаифиниша,обязанностиначальникадистанциииегопомощников;

-сформированы знания обосновных сведениях о туризме; виды туризмаихарактеристикукаждоговида;опамятникахисторииикультуры,музеяхгорода и области, природных объектах и ихместорасположение;характеристикедействийориентировщиканаразличныхучасткахтрассы;

-сформированызнанияоспецифическихособенностяхбегавлесу,попересеченнойместности;

* + сформированызнания оролиизначенииспециальнойфизическойподготовкидляростамастерстванаразличныхэтапахпроцессатренировки;
  + основыбезопасностиприучастиивсоревнованиях;
  + положениеосоревнованияхпопешеходномутуризму,нормативныетребованиядляучастиявсоревнованияхпопешеходномутуризму;
  + особенности проявления волевых качеств в зависимости отиндивидуальногохарактера,методыисредстваразвитияволевыхкачеств.
  + сформированыуменияподводитьитогисобственныхдостижений;
  + пользоваться первичными средствами пожаротушения, оказыватьпервуюпомощьпострадавшим,искать условнозаблудившегосяв лесу;

-сформированы умения выполнять упражнения, направленные нарасширениефункциональных возможностей организма;

* + сформированыуменияхарактеризоватьпредстартовоесостояниенасоревнованияхпоспортивномуориентированию;

-выполнятьразминочныйкомплексупражнений;

* + сформированыуменияграмотноивполномобъёмеиспользоватьпредстартовуюинформацию;
  + сформированыумениядействоватьваварийнойситуации,соблюдатьосновыбезопасностиприучастиивсоревнованиях;
  + сформированыуменияпреодолеватьобъективныеисубъективныетрудностивтренировочномисоревновательномпроцессе;
  + сформированыумениявыполнятькраеведческиезаданиянамаршруте;изучатькраеведческие объекты;
  + сформированы умения выполнять комплекс упражненийсамоподготовкикстарту;- сформированы умения выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

# КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХСЛОВИЙ

Календарныйучебныйграфик

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающейпрограммы физкультурно-спортивной направленности «Спортивноеориентирование»

Периодобученияпопрограмме-1 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобученияпо  программе | Продолжительностьучебногогода | | | Количество  учебныхчасов | Режимзанятий  (периодичность,продолжительность) | Срокипроведенияаттестации |
| Датаначалаобучения | Датаокончанияобучения | Всегоучебныхнедель |
| 1год | Сентябрь | Май | 36 | 216 | 3разав  неделю по 2часа (2х45) | декабрь(промежуточная),май  (промежуточная) |

Зимниеканикулы:с1по8января.Летниеканикулы:с1июняпо31 августа.

Праздничные(нерабочиедни):4ноября,с1по8января,23февраля,8

марта,1,9 мая.

# Формыконтроля/аттестации

|  |  |
| --- | --- |
| **Видконтроля/аттестации** | **Формаконтроля/аттестации** |
| **Входнаядиагностика**  (выявлениепервоначальныхпредставлений) | Собеседование |
| **Текущийконтроль**  (по итогам каждого занятия или по итогампрохождениятемы) | Опрос,беседа,тестирование,сдачаконтрольных нормативов |
| **Промежуточный контроль/аттестация**(проводитсяпоокончанииизучениякаждогораздела,образовательногомодуля или по  итогамкаждогогодаобученияиполугодия) | Тестирование,соревнования |
| **Итоговыйконтроль/аттестация**  (проводитсяпоитогамвсегокурсаобученияпопрограмме) | Тестирование,соревнования |

Втечениевсегопериодаобученияпроводитсятекущийипромежуточный контроль, в конце года проводится аттестационное занятиепо итогам обучения теоретического курса (тестирование, топографическиедиктанты,знаниеправилпоспортивномуориентированию).Практическиезнания определяются по результату участия в соревнованиях и выполнениюразрядов,умениемработатьскомпасомикартойсамостоятельно,составлениемтактикипрохождения дистанции.

Вконцеучебногогодаобучающиесядолжнывыполнятьтребованияконтрольныхнормативов,атакжепоказыватьсоответствующиерезультатывсоревнованиях.Оценкаполучаемыхрезультатовпроверяетсятестированием.

Кроме аттестации по итогам теоретического курса, практический блокоцениваетсявыполнением разрядных требований.

**Формыконтроля:**теоретическиеипрактическиезачеты,тестирование.

# Формыподведенияитоговреализациипрограммы:

1. Устныйопрос;
2. Наблюдение;
3. Тестирование;
4. Зачетныезанятия;
5. Участиевсоревнованиях,турнирах;
6. Участиевзачетномпоходе;
7. Участиевучебно-тренировочномполигоне.

# Оценочные материалыЛичностныерезультаты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые**  **результаты** | **Диагностический**  **инструментарий** | **Цель** | **Ответственно**  **е лицо** |
| Учебно-  познавательныйинтерес | Диагностическая  карта наблюдения заразвитием учебно-познавательного  интереса(авт.Г.В. | Цель:определениеуровня  сформированно  стиучебно- | Педагог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Репкина,Е.В.Заика) | познавательного интереса |  |
| Мотивацияк  социальнойадаптациии  здорового образажизни | Беседас  обучающимися одрузьях и правилахздорового образа  жизни | Цель:  выявлениемотивациик  приобретениюновыхдрузейиздоровому  образужизни | Педагог |
| Ценностное  отношение кдеятельности | Беседасучащимися  означении  посещениязанятийвобъединении | Цель:  выявление  смыслообразующих мотивов уучащихся | Педагог |

**Метапредметныерезультаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые**  **результаты** | **Диагностический**  **инструментарий** | **Цель** | **Ответственное**  **лицо** |
| Анализ,обобщение | Предметныепробы | Цель: выявлениеумения  анализировать иобобщать задание,свою деятельностьидеятельность  другого | Педагог |
| Действияконтроля | Диагностическаякарта наблюдениязадействиями  контроля | Цель: определениеуровня  сформированностидействийконтроля  уобучающихся | Педагог |
| Действияоценки | Диагностическаякарта наблюденияза действиямиоценки | Цель: определениеуровня  сформированностидействийоценки у  обучающихся | Педагог |

# Предметные результатыКритерииоценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Стартовыйуровень** | |
| Высокийуровень | Обучающиесянасоревнованияхпоспортивномутуризмувдисциплине  «дистанция–пешеходная»проходятдистанцию1классаивыполняютнорматив2 юношеского разряда |
| Среднийуровень | Обучающиесянасоревнованияхпоспортивномутуризмувдисциплине  «дистанция–пешеходная»проходятдистанцию1класса,показаврезультатнеболее160%от времени победителя |
| Низкийуровень | Обучающиесянасоревнованияхпоспортивномутуризмувдисциплине  «дистанция–пешеходная»проходятдистанцию1класса,уложившисьвконтрольноевремя дистанции |

**Предметныерезультаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые**  **результаты** | **Диагностический**  **инструментарий** | **Цель** | **Ответственное**  **лицо** |
| Знаниеосновныхтерминов попредмету  «Спортивноеориентирование» | Устный опрос,наблюдение | Цель:выявлениеуровняусвоения основныхтерминовпо предмету  «Спортивноеориентирование». | Педагог |
| Знание правилтехники  безопасности назанятиях поспортивномуориентированию | Устный опрос | Цель:выявлениеуровнязнанийпоправилам  безопасности назанятиях детскогообъединения  «Спортивноеориентирование». | Педагог |
| Умение выполнятьзаданияназанятияхспортивнымориентированием | Наблюдение | Цель:выявлениеумениявыполнять задания,участвовать всоревнованияхпоспортивному  ориентированию | Педагог |

# Критерииоценивания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Диагностическийпоказатель** | **Уровниосвоения** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Знание правилтехники  безопасности назанятиях | Теоретически знает,иногдазабываетиневсегдасамвыполняет,толькопо напоминанию  педагоганазанятии | Теоретическихорошо знает,  изредка не  выполняет | Теоретическивсезнает,всегдасамвыполняет и можетнапоминатьдругим |
| Знаниеосновныхтерминов попредмету | Теоретическиневсезнает,иногдазабывает инеправильно  называетосновныетермины попредмету | Теоретическивсезнает, редконеправильно  называетосновныетермины попредмету | Теоретически всехорошо знает,свободноиспользует  основные терминыпопредмету |
| Знания методики | Знания | Знания | Знания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подготовки,участиев занятиях,  соревнованиях,мероприятиях поспортивномуориентированию | последовательностиподготовки и  участия в  соревнованиях,тренировкахпоспортивномуориентированию.  Знает только этапыподготовки ксоревнованиям,ноне может  применить | последовательностиподготовки и  участия в  соревнованиях,тренировкахпоспортивномуориентированию.может их  применить | последовательностиподготовки и  участия в  соревнованиях,тренировкахпоспортивномуориентированию.может их  применить |
| Мотивация кпосещениюзанятий | Личныхмотивовзаниматьсянет,аесть желаниеродителей | Неможетточноопределить, с какойцельюзанимаетсяпопрограмме | Имеет сильныедвижущие силы,которыепобуждаютк занятиям попрограмме(участвовать втренировках,мероприятиях,соревнованиях,  повыситьсамооценкуит.д.) |
| Самооценка | Не обладаетспособностьюоценивать себяадекватно  реальным  достижениям | Невсегдаможетоценить себяадекватно  реальным  достижениям | Обладаетспособностьюоценивать себяадекватнореальнымдостижениям |
| Социальнаяадаптация | Друзей в  коллективе нет,создает  конфликтныеситуации, всегдаличные интересыставит вышеколлективных | Не всегда  комфортночувствует себя вколлективе иобществе,невсегдаумеет объединитьколлективные иличныеинтересы | Абсолютнокомфортно  чувствует себя вколлективе и  обществе, имеетмногодрузей,умеетобъединятьколлективные и  личныеинтересы |
| Действияконтроля | Не умеет  составлятьпландеятельностииконтролироватьее | Умеетпланироватьсвоюдеятельность,умеетразбиватьнаэтапы,нокконцувыполнения  последовательностьнесоблюдает | Умеетпланироватьи контролироватьсвоюдеятельность,четкоразграничиваетэтапыдеятельности |
| Умениеанализировать иобобщать | Не умеет  анализировать и  обобщать (неможет выделить  главное и  второстепенное,составитьцелоеиз | Анализируетиобобщает,иногдаделаетошибки илив выделенииглавного и  второстепенного,иливсоставлении | Умеетанализировать иобобщать(выделяетглавное и  второстепенное,составляетцелоеизчастейинаоборот) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | частей) | целогоизчастейи  наоборот |  |

Практическая часть программы проводится при помощи практическихзаданий,соревнований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровеньосвоения** | | **Показатели** |
|  | | |
| Высокий | * умеетнаходитьвыходизаварийныхситуаций; * правильноведетпоискзаблудившихся; * умеетпередвигатьсяподорогамитропамспомощьюкомпасаикарты; * читаетмасштабкарт; * читаетирасшифровываетосновныетопографическиезнаки; * умеетопределятькрутизнусклонаиеговысоту; * выполняетдействияповыборупутидвиженияивыбираетоптимальныйпуть; * выполняеттехническиправильнотеоретическиеипрактическиенавыкипо спортивномуориентированию | |
| Средний | * передвигаетсясошибкамиподорогамитропамспомощью   компасаикарты;   * неточночитаетмасштабкарт; * неточночитаетирасшифровываетосновныетопографическиезнаки; * неумеетвыполнятьдействияповыборупутидвиженияивыбирать оптимальныйпуть; * неудаетсявыполнятьтехническиправильнотеоретическиеипрактическиенавыкипоспортивномуориентированию | |
| Низкий | * несоблюдаетконтрольноевремя; * неумеетпередвигатьсяподорогамитропамспомощьюкомпасаи карты; * плохочитаетмасштаб карт; * различаетневсегруппызнаков; * плохочитаетирасшифровываетосновныетопографическиезнаки; * невыполняетдействияповыборупутидвиженияиневыбираетоптимальныйпуть; * не выполняет технически правильно теоретические ипрактическиенавыкипоспортивномуориентированию | |

# УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ

**Методические материалыМетодыиприемыобучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Метод** | **Приём** |
| Словесный(вербальный)  метод | Рассказ,объяснение,лекция,беседа,инструктаж, |
| Наглядныйметод | Иллюстрация,демонстрация |
| Практическийметод | Упражнение,практическиезадания:спортивные  тренировки,полигоны,соревнования |
| Работаскнигой | Тестирование,конспектирование |
| Видеометод | Просмотр,упражненияподконтролем«электронного  учителя» |
| Объяснительно-  иллюстративныйметод | Рассказ,лекция,объяснение,работас учебником,  демонстрациякарт,видеоматериалов |
| Поисковыйметод | Решениепроблемныхситуаций,поисковаяработа |

**Педагогические технологии**: технология индивидуализации обучения,технологиягрупповогообучения,технологияколлективноговзаимообучения,технологиядифференцированногообучения,технологияразноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технологияпроблемногообучения,технологияигровойдеятельности,коммуникативнаятехнологияобучения,технологияколлективнойтворческойдеятельности,здоровье сберегающая технология.

# Алгоритмучебногозанятия

*Организационный.*Подготовкаобучающихсякработеназанятии.Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебнуюдеятельностьи активизация внимания.

*Проверочный.* Установление правильности и осознанности выполнениядомашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция.Проверкадомашнегозадания(творческого,практического),проверкаусвоениязнанийпредыдущегозанятия

***Основной.****Подготовительный*(подготовкакновомусодержанию).

Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательнойдеятельности. Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебнойдеятельностиобучающихся(например,эвристическийвопрос,познавательнаязадача, проблемное задание).

*Усвоение новых знаний и способов действий*. Обеспечение восприятия,осмысленияипервичногозапоминаниясвязейиотношенийвобъектеизучения.Использованиезаданийивопросов,которыеактивизируютпознавательнуюдеятельностьобучающихся.

*Первичная проверка* понимания изученного. Установление правильностии осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочныхилиспорныхпредставлений иих коррекция.

Применениепробныхпрактическихзаданий,которыесочетаютсясобъяснениемсоответствующих правилилиобоснованием.

*Закреплениеновыхзнаний*,способовдействийиихприменение.Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения.Применениетренировочныхупражнений,заданий,которыевыполняютсясамостоятельнообучающимися.

*Обобщениеисистематизациязнаний.*Формированиецелостногопредставлениязнанийпотеме.Использованиебеседипрактическихзаданий.*Контрольный.*Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий. Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково- исследовательского).

*Итоговый.* Анализ и оценка успешности достижения цели, определениеперспективыпоследующейработы.Педагогсовместнособучающимисяподводититог занятия.

*Рефлексивный*. Мобилизация детей на самооценку. Самооценка детьмисвоейработоспособности,психологическогосостояния,причиннекачественной работы, результативности работы, содержания и полезностиучебнойработы.

*Информационный*.Обеспечениепониманияцели,содержаниядомашнего задания, логики дальнейшего занятия. Информация о содержаниииконечномрезультатедомашнегозадания,инструктажповыполнению,определениеместаиролиданногозаданиявсистемепоследующихзанятий.

# Дидактическийматериал:

* методическиесборникиилитератураподанномунаправлению;
* методическиеразработкипоспортивномуориентированию;
* схемыитаблицыдляучебныхзанятий;
* карты-схемыкласса,школы,спортивногозала,пришкольногоучастка,прилегающегокмикрорайону;
* картыпарковилесопарковмикрорайоновгорода,зонмассовогоотдыхаиприлегающихкгородуучастковлесногомассива;

-нормативныедокументыпоспортивномуориентированию(правиласоревнований,разрядныеквалификационныетребования);

* тестовыезаданияиупражненияповсемразделампрограммы;

-раздаточныйматериал(карточки,бланкитестовыхзаданий).

# Материально-техническоеобеспечениепрограммы

* 1. Компасы.
  2. Комплектыспортивныхкарт.
  3. Системаотметки(компостеры,электронныестанции,чипы).
  4. Контрольныепункты(призмы).
  5. Лыжныйинвентарь(лыжи,планшеты,ботинки,лыжныепалки).

1. Спортивныйинвентарь(мячи,скакалки,гимнастическиепалки).
2. Часысудейские.
3. Полотнища"старт"и"финиш".
4. Разметкадлямаркированныхтрасс.
5. Аптечка.
6. Компьютер.
7. Мультимедийныйпроектор.

Занятияпроводятсясогласнорасписаниювсветлом,хорошопроветриваемомпомещении(учебномкабинете),спортзале,стадионе,вполевыхусловиях.

# Информационноеобеспечение

Электронныеобразовательныересурсы(аудио,видео),специальныекомпьютерныепрограммы,информационныетехнологии.

Федерация спортивного ориентирования России <https://vk.com/rusfso> Спортивное ориентирование навсегда <https://vk.com/orienteeringsport>

# Список литературыСписоклитературыдляпедагога

1. Алешин,В.М.Картавспортивномориентировании.-М.:Физкультура испорт,1983.
2. Александрова,Л.И.Технологиифизкультурно-спортивнойдеятельности: спортивное ориентирование: учеб.пособие.– Красноярск: ИПКСФУ, 2008.–75с.
3. Волков,В.Н.Восстановительныепроцессывспорте.-М.:Физкультура и спорт, 1977.
4. Воронов,Ю.С.,Константинов,Ю.С.Программадлядетско-юношескихспортивныхшколиспециализированныхдетско-юношескихспортивныхшкололимпийскогорезерва.-М.:ЦДЮТиКМОРФ,2000.
5. Воронов,Ю.С.,Николин,М.В.,Малахова,Г.Ю.Методикаобученияюныхориентировщиковтехнико-тактическимдействияминавыкам:учебное пособие.-Смоленск,1998.
6. Елаховский,С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. —М.:Физкультура и спорт,1981.
7. Иванов,Е.И.Судействосоревнованийпоспортивномуориентированию.-М.:Физкультура испорт,1978.
8. Иванов,Е.И.Начальнаяподготовкаориентировщика.-М.:Физкультура и спорт,1985.
9. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат,1997.
10. Куликов,В.М.,Константинов,Ю.С.Топографияиориентированиевтуристском путешествии.– М*.:*ЦДЮТур,1997.
11. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. -М.:Физкультура и спорт,1984.
12. Нурмимаа,В.Спортивноеориентирование.-М.:ФСОРФ,1997.
13. Огородников,Б.И.СкартойикомпасомпоступенямГТО. -М.:Физкультура и спорт,1989.
14. Огородников,Б.И.,Моисеенков,А.Л.,Приймак,Е.С.Сборникзадачиупражненийпоспортивномуориентированию.-М.:Физкультураиспорт,1980.
15. Тыкул,В.И.Спортивноеориентирование:пособиедляруководителейкружковвнешкольныхучреждений.-М.:Просвещение,1990.
16. Фесенко,Б.И. Книгамолодого ориентировщика. - М.:ЦДЮТур,1997.
17. Журнал«Азимут»ФедерацииспортивногоориентированияРоссии.

# Списоклитературыдляобучающихся

1. Коструб,А.А.Медицинскийсправочниктуриста.-М.: Профиздат,1997.
2. Куликов,В.М.,Константинов,Ю.С.Топографияиориентированиевтуристскомпутешествии.-М*.:*ЦДЮТур,1997.
3. Фесенко,Б.И.Книгамолодогоориентировщика.-М.:ЦДЮТур,1997.
4. Журнал«Азимут»ФедерацииспортивногоориентированияРоссии.
5. Интернет–ресурсы:

* Федерация спортивного ориентирования <https://vk.com/rusfso>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение№ 1

# Диагностическая карта наблюдения за развитиемучебно-познавательного интереса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компонент** | **Критерии** | **Шкаладляоценки**  **-2-1 01 2** |
| Поведенческий | 1. Назанятияхвыполняетзадания. 2. Можетподойтикпедагогусвопросомпослеили вовремя занятия. 3. Соблюдаетправилаповедения,установленныеназанятии. 4. Положительноилинейтральнореагируетнакорректировкуегодействий. 5. Высказывая свое мнение, не стремится бытьагрессивным. |  |
|  | **Среднееарифметическое** |  |
| Эмоциональный | 1.Выглядит активным и оживленным2.В общении с педагогом приветлив.3.Выглядитвеселымна перерывах.   1. С удовольствием общается с ребятами изгруппы. 2. На занятиях выглядит заинтересованным.6.Легкоидет наконтактвобщении. |  |
|  | **Среднееарифметическое** |  |
| Познавательный | 1.Задает вопросы, если что-то не понял2.Уточняет, если не знает значенияслова/термина/понятия  3.Высказывает свое мнение на занятии.4.Участвует в проектной и исследовательскойдеятельности.   1. Читаетдополнительнуюлитературупопрограмме. 2. Участвуетв   олимпиадах/конкурсах/соревнованияхит.д. |  |
|  | **Среднееарифметическое** |  |
| **Вывод** (какпредставленыкомпонентыучебно-познавательногоинтереса у  обучающегося,закоторымВы  наблюдали) | Учебно-познавательныйинтересскладываетсяизнесколькихфакторов:поведенческого,эмоциональногоисобственно познавательного.  Суммабалловдо5свидетельствуетотом,чтосостояниеребенканевызываеттревоги.Присуммарномбаллеот5до10следуетобратитьвниманиенапроблемыребенка,проанализироватьрежимегоработы,нагрузку,трудности.Присуммарномбаллеот10до20необходимообратитьвниманиенасостояниездоровьяшкольника;нормализоватьрежим,возможно,используявариантщадящегорежима;снятьдополнительныенагрузки;детальнопроанализироватьвсепроблемыребенкавместесродителями,психологом,школьнымврачомиразработать программупомощи ребенку. | |

Приложение№ 2

**Вопросыдляпромежуточноготестированияобучающихсявдетскомобъединении«Спортивноеориентирование»**

**1-еполугодие**

# Чтотакоеспортивноеориентирование

**А)** вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту.**Б)** вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданномнаправленииприпомощи картыи компаса.

**В)** вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты икомпаса**.**

# Назовитевидызимнихдистанций:

**А)**нитка,маркированнаядистанция,заданноенаправление,повыбору.

**Б)**маркированнаядистанция,заданноенаправление,ski-атлон.

**В)**«ИванСусанин»,ski-атлон,нитка.

# Назовитевидылетнихдистанций:

**А)**«ИванСусанин»,ski-атлон,нитка.

**Б)**нитка,маркированнаядистанция,заданноенаправление.

**В)**«ИванСусанин»,нитка,заданноенаправление,повыбору,попамяти.

# На сколько групп делятся условные знаки:А)9

**Б)**7

**В)**4

# Чтотакоелегенда КП?

**А)**КраткоеописаниеКПотносительноегоориентира.

**Б)**ПривязкаКП.

**В)**Хорошозаметныйориентир.

1. **Назовите виды средств отметки:А)** Чип, компостер, игла, карандаш.**Б)**Компостер,игла,карандаш.

**В)**Чип,игла, карта.

# Как на местности оборудуется знак КПА)Бакин.

**Б)**Компостери номер.

**В)**Бакин,номер,средство отметки.

# Чтотакоеазимут:

**А)**КраткоеописаниеКПотносительноегоориентира.

**Б)**Уголмеждунаправлениемна северинакакой-либопредмет.

**В)**Конечныйориентир,помогающийвыйтинаКП.

# Выопоздалинастарт,вашидействия:

**А)** Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию.**Б)** Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем.**В)**Не выходитьна старт.

1. **Вы пришли на чужой КП, ваши действия:А)**Отметитьврезервной клетке

**Б)**Не отмечаясь,бежатьнасвой КП.

**В)**Посмотретьномерибежатьдальше.

**Вопросыдляпромежуточноготестированияобучающихсявдетскомобъединении«Спортивноеориентирование»**

**2-еполугодие**

Чтоозначаетэтотсимвол?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | а)улучшеннаядорога | **11** |  | а) канавас водой |
| б)непреодолимаярека | б) проселочнаядорога |
| в)тропа | в)узкаяпросека |
| **2** |  | а) землянойвал | **12** |  | а)яма |
| б) разрушенная  каменнаястена | б) лощина |
| в) сухая канава | в) гора |
| **3** |  | а)внемасштабный  объектрельефа | **13** |  | а) землянойобрыв |
| б) воронка | б) землянойвал |
| в)микробугорок | в) основнаягоризонталь |
| **4** |  | а) фруктовый сад | **14** |  | а)озеро |
| б)открытое  пространство | б) запретная  территория |
| в) лес, проходимый водномнаправлении | в) непреодолимоеболото |
| **5** |  | а)заболоченность | **15** |  | а) сухая канава |
| б)непреодолимое  болото | б)тропа |
| в)труднопреодолимое  болото | в)маленькаяпромоина |
| **6** |  | а)трубопровод | **16** |  | а) проходвограде |
| б)мост | б) каменная стена |
| в)туннель | в) непреодолимаяограда |
| **7** |  | а)фундамент | **17** |  | а) стрельбище |
| б)постройка | б) кормушка |
| в)застроенная  территория | в)стрелка магнитного  меридиана |
| **8** |  | а) большая башня | **18** |  | а)внемасштабный  искусственныйобъект |
| б)церковь | б)финиш |
| в)маленькаябашня | в)точканачала  ориентирования |
| **9** |  | а)туннель | **19** |  | а) каменнаяроссыпь |
| б)переправа смостом | б) сухая канава |
| в)переправабезмоста | в)поверхностьс  микронеровностями |
| **10** |  | а) непригодная длядвижениядорога | **20** |  | а)промоина |

**Вопросыдляпромежуточноготестированияобучающихсявдетскомобъединении«Спортивноеориентирование»**



**Вопросыдляитоговоготестированияобучающихсявдетскомобъединении«Спортивноеориентирование»**

# Чтотакоеспортивноеориентирование

**А)**видспорта,вкоторомспортсменпроходитдистанциюпоазимуту.**Б)** вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданномнаправленииприпомощи картыи компаса.

**В)** вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты икомпаса**.**

# Назовитевидызимнихдистанций:

**А)**нитка,маркированнаядистанция,заданноенаправление,повыбору.

**Б)**маркированнаядистанция,заданноенаправление,ski-атлон.

**В)**«ИванСусанин»,ski-атлон,нитка.

# Назовитевидылетнихдистанций:

**А)**«ИванСусанин»,ski-атлон,нитка.

**Б)**нитка,маркированнаядистанция,заданноенаправление.

**В)**«ИванСусанин»,нитка,заданноенаправление,повыбору,попамяти.

# На сколько групп делятся условные знаки:А)9

**Б)**7

**В)**4

# Чтотакоелегенда КП?

**А)**КраткоеописаниеКПотносительноегоориентира.

**Б)**ПривязкаКП.

**В)**Хорошозаметныйориентир.

# Назовитевидысредствотметки:

**А)**Чип,компостер,игла,карандаш.

**Б)**Компостер,игла,карандаш.

**В)**Чип,игла,карта.

# Как на местности оборудуется знак КПА)Бакин.

**Б)**Компостери номер.

**В)**Бакин,номер,средствоотметки.

# Чтотакоеазимут:

**А)**КраткоеописаниеКПотносительноегоориентира.

**Б)**Уголмеждунаправлениемнасеверинакакой-либопредмет.

**В)**Конечныйориентир,помогающийвыйтинаКП.

# Выопоздалинастарт,вашидействия:

**А)** Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию.**Б)** Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем.**В)**Не выходитьна старт.

1. **Вы пришли на чужой КП, ваши действия:А)**Отметитьврезервной клетке

**Б)**Неотмечаясь,бежатьна свойКП.

**В)**Посмотретьномерибежатьдальше.

# Выполнитетест

