



АДМИНИСТРАЦИЯ ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа № 16 Василеостровского района Санкт-Петербурга
199397, Санкт-Петербург, Наличная улица, дом. 44, корп. 5, литера А
Тел/факс(812)498-81-66 E-mail: sch16spb@yandex.ru

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 16
Протокол № 12 от 27.05.2022

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор ГБОУ СОШ № 16
Приказом № 199-у от 28.05.2022
_____ М.В. Терновская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы –
педагог дополнительного образования

Вычегжанин Я.Я.

Пояснительная записка:

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

-привлечение детей и подростков к систематическим занятием спорта

-содействию всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки обучающихся, результаты научно исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицины, гигиене и психологии.

Направленность программы: туристско-краеведческая. По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- 2.Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- 3.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- 4.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015№ 996-р.
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 7.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- 8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- 9.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий

осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность

Обучение спортивному ориентированию способствует:

- гармоничному физическому развитию
- формированию навыков быстрого принятия решения
- развивает внимание, память и волю

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год.

Отличительные особенности

Спортивное ориентирование имеет прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия туризмом и ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой и правильно действовать в непредвиденной обстановке.

Адресат программы: дети 15-17 лет, желающие заниматься спортивным ориентированием.

Цель программы - Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

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

Условия реализации программы.

Условия приема: к обучению приглашаются учащиеся школы в возрасте 15-17 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей). Специального отбора детей по физической подготовке не проводится.

Условия формирования групп:

Программа предполагает следующий: возраст обучающихся – 1 год обучения 15-17 лет

1 год обучения – до 15 человек в группе

Материально-техническое обеспечение программы:

- компас

- карты
- стойки
- скамейки
- учебные пособия
- видеозаписи

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагогический сотрудник: - педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной характеристике по соответствующей должности.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю по два учебных урока. Основные формы занятий – коллективные занятия.

Формы подведения итогов

К основным формам подведения итогов относятся – контрольные занятия, выступление на школьных и районных соревнованиях.

Планируемые результаты:

<p>Личностные результаты</p>	<p>У учащихся будут сформированы</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Учащийся получит возможность для формирования</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<p>Метапредметные результаты:</p>	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

	<p>действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 результаты:	<p>Учащиеся научатся:</p> <p>формирование первоначальных представлений о древней игре, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения спортивного ориентирования	1	1	-	Лекция
2.	Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях	2	1	1	Лекция, устный опрос
3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	-	Лекция

4.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	3	2	1	Лекция, письменный опрос
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Лекция
6.	Основы туристской подковки	2	2	-	Лекция, устный опрос
7.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Тренировка, , сдача нормативов
8.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Тренировка, , сдача нормативов, участие в тренировочных соревнованиях
9.	Технико – тактическая подготовка	10	-	10	Тренировка, зачетные занятия
10.	Контрольные упражнения и соревнования	5	-	5	Участие в районных и городских соревнованиях
11.	Восстановительные мероприятия	6	-	6	Подвижные игры
Итого		72	9	63	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала занятия следует проводить на местности в форме соревнований, походов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки

4. соревнования
5. походы
6. зачетные занятия.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: Яндекс.Видео . Сетевые ресурсы: Telegram, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видео дисплейным терминалам и персональным

электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы производится в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы и оформляется приложением к КТП.

Для Учебной группы 1 года обучения

№/пп	Тема занятий	Часы	Дата
Теоретическая подготовка			
1.1	История возникновения спортивного ориентирования	1	
1.2	Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях	1	
1.3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	
1.4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	3	
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	
1.6	Основы туристской подковки	2	
	Итого	10	
Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	30	
2.2	Специальная физическая подготовка	10	
2.3	Технико – тактическая подготовка	10	
2.4	Контрольные упражнения и соревнования	5	
	1. Восстановительные мероприятия	7	
	Всего		72

Рабочая программа

Для учебной группы 1года обучения

Задачи:

- познакомить с основами спортивного ориентирования,
- воспитание любви к природе.
- развитие физических и специальных качеств ориентировщика.
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила и технику безопасности
- Влияние физических упражнений на работоспособность организма
- Условное обозначение на спортивных и топографических картах;

К концу 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Ориентировать карту по компасу
- Определять местонахождение по карте
- Определять расстояние по карте и двигаться по азимуту

- Определять масштаб

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях на уровне школы
- участие в соревнованиях на уровне района и города

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока (раздел)	Количество часов	План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование	1	8.09	
2	Символьные легенды КП. Рельеф, скалы, камни.	1		
3	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	15.09	
4	Символьные легенды КП. Гидрография, растительность.	1		
5	Режим питания. Закаливание. Как оказать помощь при травме.	1	22.09	
6	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	1		
7	Знакомство с основными правилами соревнований	1	29.09	
8	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	1		

9	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	1	6.10	
10	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	1		
11	Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке.	1	13.10	
12	Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору.	1		
13	Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	1	20.10	
14	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	1		
15	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	1	27.10	
16	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	1		
17	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	2	10.11	

18	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	2	17.11	
19	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	1	24.11	
20	Комбинированные игровые и беговые эстафеты	1		
21	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	1	1.12	
22	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	1		
23	Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию.	1	8.12	
24	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	1		
25	Карта в спортивном ориентировании.	1	15.12	
26	Дистанция в заданном направлении.	1		
27	Движение по линейным ориентирам и привязкам, выход на КП.	2	22.12	

28	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.	2	29.12	
29	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	2	12.01	
30	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	2	19.01	
31	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	2	26.01	
32	Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования.	2	2.02	
33	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	2	9.02	
34	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	2	16.02	
35	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2	2.03	

36	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.	2	9.03	
37	Подбор скорости бега в зависимости от рельефа, грунта, растительности, погоды, различных препятствий.	2	16.03	
38	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.	2	23.03	
39	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.	2	6.04	
40	Удлинение КП с помощью линейных и точечных привязок.	2	13.04	
41	Карта в спортивном ориентировании.	2	20.04	
42	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.	2	27.04	
43	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.	2	4.05	

44	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	2	11.05	
45	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	2	13.05	
46	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	2	18.05	
47	Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация.	2	20.05	
48	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	2	25.05	
49	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	2	27.05	
	Итого	72		

Содержание программы

1 Теоретическая подготовка

Краткий обзор возникновения спортивного ориентирования в России и за рубежом.

Техника безопасности в тренировочном процессе и на соревнованиях. Виды травм на спортивной тренировке.

Важность непрерывного тренировочного процесса. Тренировочный процесс как совершенствование физических качеств.

Изучение топографических карт, работа с азимутом.

Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Оборудование бивака. Подготовка к однодневному походу.

Практическая подготовка

Общефизическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжным гонками, туризмом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Строевые и походные шаги. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибания руг, 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 отпускание ног. Упражнение с партнером.

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

Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов – ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30м и 60м. челночный бег. Бег на месте с элементами спортивного ориентирование.

Технико – тактическая подготовка

Основной задачей технико – тактической подготовки на этапе начальной подготовки спортивной специализации является формирование рациональной временной, изучение действий в основных тактических ситуациях. Это применение цветных спортивных карт и топографических знаков. Компас и работа с ними. Приемы чтение карты. Приемы «взятия» КП.

Контрольные упражнения и соревнования

Сдача контрольных нормативов: бег 30м, бег 1000м, устойчивость внимание.

3. Восстановительно мероприятия

Подвижные и спортивные игры.

Календарно-тематический план Дистанционная форма обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля
1	Инструктаж по ТБ. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	2	8.09	Мини-лекция Видео-занятие	
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	2	15.09	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос, Тестовые задания
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.	2	22.09	Просмотр учебных видеофильмов Самостоятельная работа	Лекция

4	Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях.	2	29.09	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев..	2	06.10	Конференция	Электронный опрос Тестовые задания
6	Организация правильного питания	2	13.10	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
7	Организация тренировочного режима и режим отдыха	2	20.10	Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
8	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	2	10.11	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
9	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	2	17.11	Мини-лекция Видео-занятие Презентация	Лекция
10	Техника безопасности в спортивном туризме	2	24.11	Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
11	Подготовка и проведение соревнований.	2	1.12	Конференция	Лекция
12	Подготовка к походу	2	8.12	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Тестирование

13	Как устроен компас Стороны света	2	15.12	Конференция	Лекция
14	Азимут и его возможности	2	22.12	Презентация Мини-лекция Видео-занятие	Практическая работа Тестирование
15	Масштаб карты, определение расстояния	2	29.12	Мини-лекция Видео-занятие	Самостоятельная работа
16	Начало ориентирования на местности.	2	12.01	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Инструкции по выполнению практических заданий Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
17	Условные знаки карты	2	19.01	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
18	Гидрография	2	26.01	Конференция	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
19	Рельеф и его особенности	2	2.02	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Самостоятельная работа	Электронный опрос Тестовые задания
20	Знаки дистанции	2	9.02	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция

21	Легенда в карте	2	16.02	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос Тестовые задания
22	Учимся читать правильно карту	2	23.02	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
23	Условные знаки дорог, зданий и камней	2	2.03	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Лекция
24	Специальные знаки ориентирования (линии меридиана)	2	9.03	Мини-лекция Видео-занятие	Электронный опрос Тестовые задания
25	Зимнее ориентирование, его особенности	2	16.03	Мини-лекция Видео-занятие	Лекция
26	Зимние карты ориентирования	2	23.03	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Выполнение практических заданий	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания

27	Ориентирование на маркированной трассе	2	30.03	Презентация Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов Выполнение практических заданий	Лекция
28	Ориентирование в заданном направлении	2	6.04	Конференция	Электронный опрос Тестовые задания
29	Ориентирование по выбору	2	13.04	Мини-лекция Видео-занятие	
30	Глазомерная съемка	2	20.04	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
31	Использование топографической карты в походе	3	27.04 4.05	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Лекция
32	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов	3	11.05	Мини-лекция Видео-занятие	Электронный опрос Тестовые задания
33	Спортивная топографическая карта	3	18.05	Просмотр учебных видеофильмов Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос Тестовые задания Презентация по теме Пересылка домашнего задания
34	Соревнования по туристским навыкам и спортивному ориентированию	3	25.05	Конференция	Итоговое тестирование

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальный контроль	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование.
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Школьные соревнования, выступления, анкетирование.
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытое занятие, анализ участия коллектива в соревнованиях.
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Грамоты, дипломы, дневники достижений, публикации, анкеты для детей и родителей, обработанные результаты тестирования (диагностические
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	

	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	таблицы), протоколы, ведомости, аудио-, фото-, видеоматериалы, отзывы (детей и родителей).
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Региональный районный	Октябрь-ноябрь	Районные соревнования Всероссийские соревнования «Российский Азимут»
В середине учебного года	Городской,	Декабрь-февраль	Городские соревнования по ориентированию
В конце учебного года	Городской, Районный	Март-май	Школьные соревнования по ориентированию, районные соревнования.

Диагностическая карта развития способностей спортивного ориентирования используется педагогом для фиксации развития параметров общефизической, специальной физической и технической подготовки.

Выделяются следующие критерии:

Общефизическая подготовка учащегося – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в спортивном ориентировании физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, быстрота, сила, направленных на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Параметры

Бег 30 метров развивает технику бега, скорость, координацию, осанку, силу ног, дыхательную систему. Выполняется с высокого старта.

Бег 1 км развивает общую выносливость учащегося, что является базовой способностью организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Специальная физическая подготовка учащегося – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Параметры

Планирование маршрута движения – это полный анализ всей дистанции с технической и тактической подготовки, направленный на успешное преодоление маршрута движения.

Чтение карты в движении – это необходимое в ориентировании действие, при котором спортсмен определяет своё местонахождение в данный момент времени в карте и на местности, продумывает дальнейший маршрут движения и корректирует траекторию направления передвижения.

Техническая подготовка обучающегося – это процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Параметры

Знание условных знаков – это основные знания для правильного понимания спортивных и топографических карт.

Азимут на местности – это угол между объектом и севером, необходим для определения правильного направления движения.

Уровень мотивации

Уровень мотивации учащегося – интерес и вовлечённость в процесс обучения. Характеризуется стремлением понять, запомнить, воспроизвести знания, овладеть способами их применения, постичь смысл изучаемого.

Уровень мотивации родителей – стимулирование физической и творческой активности ребёнка. Создание таких условий, которые вызывают интерес к обучению, потребность в знаниях и, в конечном итоге, сознательное их освоение.

III. Бланк опроса родителей (проводится в конце каждого учебного года)

Оцените, пожалуйста, условия образовательного процесса и результаты Вашего ребенка по следующей таблице. Подходящие ответы в столбце "оценка" обведите.

№	Условия образовательного процесса и результаты глазами родителя	Оценка: 1 балл - очень плохо... 10 баллов - очень хорошо									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Помещения для занятий										
2	Оснащение образовательного процесса										
3	Режим занятий										
4	Отношение к ребенку										
5	Содержание дополнительной образовательной программы										
6.	Организация коллективных, досуговых мероприятий										
7	Обеспечение порядка и безопасности										
8	Соблюдение прав ребенка										
9.	Создание условий для презентаций достижений ребенка										
10.	Успехи ребенка										

IV. Одним из методов отслеживания результатов освоения программы является участие обучающихся в контрольных и соревновательных мероприятиях, согласно учебному плану.

Критерии оценки:

Одним из главных критериев оценивания учащегося является степень овладения программным материалом по таким составляющим успеваемости как:

- знания об истории спортивного ориентирования;
- двигательные умения и навыки выполнения упражнений и заданий;
- уровень знаний тактических приемов;
- уровень физической подготовленности учащегося.

Диагностика проводится два раза: в начале и в конце учебного года. Показатели способностей учащихся фиксируются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень (показатель ярко выражен):

- владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- высокий уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- высокий уровень выполнения технических приемов;
- высокий уровень овладения тактическими приемами.
- высокий уровень развития физической подготовленности.

2 балла – средний уровень (показатель в целом выражен):

- достаточно полное владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- достаточно высокий уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- достаточно высокий уровень выполнения технических приемов;
- достаточно высокий уровень овладения тактическими приемами.
- достаточно высокий уровень развития физической подготовленности.

1 балл – низкий уровень (показатель фрагментарно выражен):

- недостаточное владение навыками ориентирования в соответствии с образовательной программой;
- недостаточный уровень знаний правил и истории спортивного ориентирования;
- низкий уровень выполнения технических приемов;
- недостаточный уровень овладения тактическими приемами.
- низкий уровень развития физической подготовленности.

Контрольные нормативы:

Нормативы/балл	Мальчики			Девочки		
	3	2	1	3	2	1
Бег 30 метров, сек	5,1	5,5	6,1	5,4	5,8	6,5
Бег 1 км, мин	4.30	4.45	5.00	5.00	5.15	5.30
Челночный бег 3x10 метров, сек	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
Прыжок в длину, см	180	160	150	165	145	135
Бег по пересеченной местности 1 км.	5:00	5:30	5:45	5:30	5:45	6:00
Правильно взятый азимут	5	4	3	4	3	2

По итогам освоения годовой программы высчитывается средний балл результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы – уровень освоения программы. Уровень мотивации родителей не учитывается.

По средним баллам уровня освоения программы можно выстроить рейтинг результативности развития способностей спортивного ориентирования учащихся.

Сущность диагностики – прежде всего в ее социальной значимости, в способности побуждать субъектов образования к рефлексии, что способствует саморазвитию и повышению качества образовательного и развивающего процесса.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы:

Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

Дидактические материалы:

Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.

Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.). Раздаточный материал «Приемы ориентирования».

Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивноориентирования».

Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).

Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов». Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».

Тесты на тренировку памяти и внимания.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивноориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе сним.

Взаимодействие педагога с родителями очно-дистанционно

№ п/п	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Передача информации по расписанию и начале занятий	сообщение	в течении учебного года
2	Совместное планирование мероприятий с родительским комитетом	совещание	сентябрь
4	Плановое родительское собрание (обозначить цели и задачи на текущий учебный год)	собрание	сентябрь
5	Индивидуальные консультации по развитию и воспитанию	консультация	в течении учебного года
6	Общение через электронную почту (передача срочной информации)	общение	в течении учебного года

7	Плановое родительское собрание (показать результаты детей за первое полугодие)	собрание	декабрь
8	Анкетирование родителей	общение	апрель
9	Итоговое родительское собрание	собрание	май

Список литературы

1. Вяткин Л.А., Немытов Д.Н., СидорчукЕ.В. Туризм и спортивное ориентирование//учебное пособие
2. Лосев А.С., Тренировка ориентировщика – разрядников.//учебное пособие - М1999
3. Моргунова Т.В, Обучающие тесты по спортивному ориентированию//учебное пособие; -Из-во «Советский спорт», 2002г.
4. Интернет ресурс: <https://user.gto.ru/norm>

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, Терновская Мария Владимировна
16.11.2022 12:18 (MSK), Простая подпись