

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 623 имени И.П. Павлова ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «28» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №501 от «28» августа 2023

Директор ГБОУ лицей 623 им.И.П.Павлова
Бельцева Н.Н. Бельцева Н.Н.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»

Возраст обучающихся от 8 до 13 лет
Срок реализации 1 года

Разработчики –
Макеева Надежда Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

*«...Люди бегут по лесу. Разгоряченные и решительные,
они пробиваются своими телами сквозь кусты и ветви деревьев,
ловко прыгают через завалы в буреломе, не задумываясь,
пересекают ручьи и болота.*

*Люди стремятся к важной для них,
но не видимой, скрытой в глубине леса цели...»
Станислав Борисович Елаховский*

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Спортивное ориентирование. Начальный уровень" (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утвержденная Правительством РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р .
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.

Актуальность

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

Отличительные особенности

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

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

Адресат программы

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

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения общим объемом 444 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению учащегося. Построение занятий на первом году обучения связано с физиологическими, психологическими и индивидуальными особенностями детей младшего возраста.

Программа рассчитана на учащихся 8-12 лет обоих полов и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Задачи

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты

Овладение учащимися базовыми навыками спортивного ориентирования и достижение начального уровня общей физической подготовки.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

Предметные результаты.

- уметь ориентироваться по карте крупного масштаба (в 1 см – от 30 до 75 м) на несложной парковой местности, как-то карте пришкольного участка, городского сквера, парка.
- знать условные знаки спортивной карты, понимать, как выглядят объекты на карте и на местности
- знать легенды контрольных пунктов
- знать технику отметки на контрольном пункте и тактику прохождения дистанции
- участвовать в соревнованиях по своему возрасту, анализировать результаты соревнований.

Метапредметные результаты.

- владеть начальными навыками эффективной работы в коллективе;
- владеть скоростными навыками, координацией, проявлять общую физическую выносливость;
- владеть навыками реалистичной оценки себя и окружающих;
- работать с различными источниками информации.

Личностные результаты.

- проявлять уважение к родному краю;
- будут уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщаться к основам бережного отношения к природе;
- иметь представление о здоровом образе жизни;
- проявлять личную ответственность, уметь преодолевать трудности

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

| № занятия | Темы занятий | Кол-во час. | Раздел | Дата занятия | |
|-----------|--|-------------|--------|--------------|------|
| | | | | План | Факт |
| 1 | «Введение программу. Инструктаж по ТБ» | 2 | 1 | 03.10.2023 | |
| 2 | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта» | 2 | 3 | 06.10.2023 | |
| 3 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 10.10.2023 | |
| 4 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 13.10.2023 | |
| 5 | «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» | 2 | 2 | 17.10.2023 | |
| 6 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 20.10.2023 | |
| 7 | «Основы туристской подготовки» | 8 | 7 | 22.10.2023 | |
| 8 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 24.10.2023 | |
| 9 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 27.10.2023 | |
| 10 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 31.10.2023 | |
| 11 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 07.11.2023 | |
| 12 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 10.11.2023 | |

24

| | | | | | |
|----|--|---|------|------------|----|
| 13 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 14.11.2023 | |
| 14 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 17.11.2023 | |
| 15 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 21.11.2023 | |
| 16 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 24.11.2023 | |
| 17 | «Контрольные упражнения и соревнования» «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 8 | 4; 6 | 26.11.2023 | |
| 18 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 28.11.2023 | 22 |
| 19 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 01.12.2023 | |
| 20 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 05.12.2023 | |
| 21 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 08.12.2023 | |
| 22 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 12.12.2023 | |
| 23 | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта» | 2 | 3 | 15.12.2023 | |
| 24 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 19.12.2023 | |
| 25 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 22.12.2023 | |
| 26 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» «Контрольные упражнения и соревнования» | 8 | 4; 6 | 24.12.2023 | |
| 27 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 26.12.2023 | 24 |
| 28 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 09.01.2024 | |
| 29 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 12.01.2024 | |
| 30 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 16.01.2024 | |
| 31 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 19.01.2024 | |
| 32 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 23.01.2024 | |
| 33 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 26.01.2024 | |
| 34 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» «Контрольные упражнения и соревнования» | 8 | 4; 6 | 28.01.2024 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|------|------------|----|----|
| 35 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 30.01.2024 | 22 | |
| 36 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 02.02.2024 | | |
| 37 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 06.02.2024 | | |
| 38 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 09.02.2024 | | |
| 39 | «Контрольные упражнения и соревнования» | 2 | 6 | 13.02.2024 | | |
| 40 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 16.02.2024 | | |
| 41 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 20.02.2024 | | |
| 42 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» «Контрольные упражнения и соревнования» | 8 | 4; 6 | 25.02.2024 | | |
| 43 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 27.02.2024 | | 22 |
| 44 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 01.03.2024 | | |
| 45 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 05.03.2024 | | |
| 46 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 12.03.2024 | | |
| 47 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 15.03.2024 | | |
| 48 | «Контрольные упражнения и соревнования» | 2 | 6 | 19.03.2024 | | |
| 49 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 23.03.2024 | | |
| 50 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» «Контрольные упражнения и соревнования» | 8 | 4; 6 | 24.03.2024 | | |
| 51 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 26.03.2024 | | |
| 52 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 29.03.2024 | 24 | |
| 53 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 4 | 02.04.2024 | | |
| 54 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 05.04.2024 | | |
| 55 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 09.04.2024 | | |
| 56 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 12.04.2024 | | |
| 57 | «Контрольные упражнения и соревнования» | 2 | 6 | 16.04.2024 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|------|------------|----|
| 58 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 19.04.2024 | |
| 59 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 23.04.2024 | |
| 60 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 4 | 26.04.2024 | |
| 61 | «Контрольные упражнения и соревнования «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 8 | 4; 6 | 28.04.2024 | |
| 62 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 30.04.2024 | 26 |
| 63 | «Контрольные упражнения и соревнования» | 2 | 6 | 03.05.2024 | |
| 64 | «Общая и специальная физическая подготовка» | 2 | 5 | 07.04.2024 | |
| 65 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 10.04.2024 | |
| 66 | «Основы туристской подготовки» | 2 | 7 | 14.05.2024 | |
| 67 | «Контрольные упражнения и соревнования» | 2 | 6 | 17.05.2024 | |
| 68 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 21.05.2024 | |
| 69 | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 2 | 4 | 24.05.2024 | |
| 70 | «Контрольные упражнения и соревнования» «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 8 | 4; 6 | 26.05.2024 | |
| 71 | «Подведение итогов» | 2 | 6 | 28.05.2024 | 24 |

Всего 188 часов

Содержание

1. «Введение программу. Инструктаж по ТБ»

Теория: Цели и задачи предстоящей деятельности. Видеофильм. Инструктаж по технике безопасности и ознакомление с правилами поведения на занятии и в учреждении.

Практика: Игра «Давайте познакомимся».

2. «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»

Теория: Обзор мировых и российских Чемпионатов и Кубков по спортивному ориентированию. Результаты и интересные трансляции.

3. «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»

Теория:

- Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.
- Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.
- Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа.

4. «Техника и тактика спортивного ориентирования»

Теория: Работа с компасом, аварийный азимут, азимут, движение вдоль линейных и площадных ориентиров, ориентирование по точечным ориентирам. Правила, организация и проведение соревнований. Выбор варианта пути в зависимости от местности, погодных условий. Выбор варианта пути в зависимости от физической и технической подготовки спортсмена. Условные знаки спортивных карт. Проходимость местности. Определение расстояния на карте. Карты для ориентирования бегом и на лыжах. Легенды контрольных пунктов

Практика:

Работа с компасом на местности, соотнесение карты с местностью, движение по выбранному маршруту, работа на КП.

Тесты на знание условных знаков, упражнения на развитие зрительной памяти, на концентрацию внимания.

5. Общая и специальная физическая подготовка»

Практика:

- Упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции, переменный бег.

- Упражнения для развития быстроты.

Челночный бег, быстрые короткие отрезки, игры с элементами быстрого короткого бега.

- Упражнение на развитие силы.

Упражнения на все группы мышц с утяжелителями и с весом собственного тела (приседания, отжимания и т. п.).

- Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения.

Прыжки через гимнастическую скамейку. Ускорение с разворотами на 360 градусов. Упражнения с теннисным мячом.

- Основы техники бега.

Специальные беговые упражнения, специальные упражнения на месте (поднимание бедра на месте, прыжки и т.п.)

- Лыжная подготовка.

6. «Контрольные упражнения и соревнования»

Теория: контрольные тесты по теоретическим аспектам спортивного ориентирования.

Практика: сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные дистанции по ориентированию, участие в соревнованиях.

8. Углублённое медицинское обследование.

Во втором полугодии учащиеся проходят диспансеризацию в районном спортивном диспансере.

7. «Основы туристской подготовки»

Теория:

Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга (начальная туристская подготовка)

Основные отличия мер по обеспечению безопасности участников нестационарных мероприятий от комплекса мер по обеспечению безопасности детей в образовательных учреждениях и оздоровительно-образовательных лагерях. Необходимость сплоченности и управляемости группы участников нестационарного мероприятия в целях обеспечения безопасности мероприятия.

Особенности комплексов мер по обеспечению безопасности участников походов, экспедиций, полевых сборов, соревнований, палаточных лагерей.

Знакомство участников мероприятия. Ценностное согласование участия в мероприятии.

Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.

Необходимость наличия документов. Перечень документов участников нестационарного мероприятия. Проверка документов при посадке на транспорт.

Нормы социально безопасного поведения. Антитеррористический минимум.

Правила поведения в местах общего пользования (на улицах городов и поселков, в местах общественного питания, в санитарно-гигиенических блоках, на железнодорожных и автовокзалах, в аэропортах).

Правила дорожного движения.

Правила безопасности переездов на железнодорожном транспорте

Правила безопасности на авиатранспорте.

Правила безопасности при переезде на автотранспорте.

Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.

Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения одежды, обуви, рюкзака, спального мешка, теплоизоляционного коврика, посуды и предметов личной гигиены участника нестационарного мероприятия.

Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения палаток.

Конструктивные особенности, правила эксплуатации и хранения пил, топоров, кострового оборудования.

Питание в нестационарном мероприятии.

Рационы, режим питания, особенности хранения продуктов в нестационарном мероприятии. Особенности приготовления и приема пищи в полевых условиях. Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия.

Личные санитарно-гигиенические процедуры и правила. Сбор, хранение и вывоз мусора с места проведения нестационарного мероприятия. регулярный осмотр и ремонт группового и личного снаряжения.

Опасности природной среды (климатические, опасности флоры и фауны), меры противодействия. Профилактика клещевого энцефалита.

Оказание первой помощи при травмах, укусах, утоплении, потери сознания.

Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.

Правила пребывания на месте проведения соревнований. Инструкции по безопасности на дистанциях соревнований. Алгоритм действия в ситуациях форс-мажора (пожары и другие стихийные бедствия, травма, потеря ориентации, социальный конфликт на дистанции Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды.

Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

Конструктивные особенности, комплектация и условия эксплуатации неразборных гребных лодок. Спасательные средства (спасательный жилет, каска, спасательный конец, чалка).

Правила загрузки судна, выгрузки, хранения лодки в походе. Правила движения по маршруту. Техника движения и управления лодкой. Экипаж судна, обязанности членов экипажа. Правила поведения в лодке. Правила проведения спасательных работ на воде.

Практика:

Пеший переход по тропе. Построение группы на маршруте, порядок движения, взаимоконтроль и взаимопомощь. Простейшие методы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Техника передвижения с грузом. Техника движения по тропе. Техника движения по бездорожью. Подъемы, спуски, переправы через водные препятствия (вброд, по камням, по бревну. Организация страховки на перильной верёвке (горизонтальные перила, вертикальные перила)

Вязание основных узлов, применяемых в туризме. Ориентирование по нитке маршрута.

Туристский бивак. Установка палаток. Подготовка места под кострище. Натягивание кострового тента.

8.«Подведение итогов»

Практика:

Дистанция спортивного ориентирования «Приз первогодка». Вручение спортивных и памятных значков.

Цель программы

Овладение учащимися базовыми навыками спортивного ориентирования и достижение начального уровня общей физической подготовки.

Задачи

Обучающие:

- получение начальных навыков личной гигиены спортсмена;
- развитие навыков техники спортивного ориентирования по простой местности;
- развитие навыков тактики спортивного ориентирования по простой местности;

- психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- повышение уровня спортивной формы.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На 1 год обучения принимаются все дети, желающие заниматься спортивным ориентированием в возрасте 8-12 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия донбора

Группы разновозрастные, разнополюе.

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

Количество детей в группе

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

Формы проведения занятий

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

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Групповая, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

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

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение:

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

| Виды контроля | Сроки контроля | Формы контроля | Формы фиксации результатов |
|---------------|----------------|----------------|----------------------------|
|---------------|----------------|----------------|----------------------------|

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| Входной: | 1-10 сентября | <ul style="list-style-type: none"> — педагогическое наблюдение; — выполнение практических заданий педагога. | Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих. |
| Текущий: | на занятиях в течение всего учебного года | <ul style="list-style-type: none"> — педагогическое наблюдение; — устный опрос; — выполнение практических заданий педагога. | Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся. |
| Промежуточный: | ноябрь, март | <ul style="list-style-type: none"> — теоретическое задание; — выполнение практических заданий педагога; — участие в контрольном тренировочном занятии. | Диагностическая карта результативности освоения ОП. |
| Итоговый: | декабрь, май | <ul style="list-style-type: none"> — участие в соревновании по спортивному ориентированию «Российский азимут»; — теоретическое задание; — выполнение практических заданий педагога. | Диагностическая карта результативности освоения ОП. |

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

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

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

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

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

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

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

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

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

Дидактические средства

Список литературы для педагога:

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

Список литературы для учащихся:

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

Интернет-источники

| № п/п | Адрес сайта | Содержание |
|-------|---|--|
| 1. | www.rufso.ru | Министерство спорта России |
| 2. | http://www.rusada.ru | Российское антидопинговое агентство |
| 3. | http://www.roc.ru/ | Олимпийский комитет России |
| 4. | http://kfis.spb.ru/ | Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга |
| 5. | www.rufso.ru/ | Федерация спортивного ориентирования России |

| | | |
|-----|---|---|
| 6. | http://spbof.ru/ru/ | Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга |
| 7. | http://gducfkis.ru/ | Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» |
| 8. | www.o-site.spb.ru | Ориентирование в Санкт-Петербурге |
| 9. | https://vk.com/spb_orient | Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru |
| 10. | www.moscompass.ru | Лесные новости |

Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

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

Дидактические средства

Учебно-методические пособия:

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

Дистанционная поддержка

| Раздел программы, темы | Учебно-методические материалы | Проверочные задания | Срок (период) | Форма обратной связи |
|---|---|---------------------|---|---------------------------|
| Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта | Учебник анатомии, физиологии, презентация | Учебный тест | Через неделю после урока | Электронная почта, VK.com |
| Топография спортивных карт | Таблица условных знаков по спортивному ориентированию. Макеты рельефа местности. Таблица обозначения пиктограмм (легенды КП) | Тесты. Задания. | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |
| Техника и тактика спортивного ориентирования | https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU Правила вида спорта Спортивное ориентирование | Тесты. Задания. | В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели | Электронная почта, VK.com |

Методическое обеспечение программы "спортивное ориентирование"

| № | Раздел или тема | Форма занятий | Приемы и методы организации | Дидактический материал | Формы подведения | Техническая |
|---|-----------------|---------------|-----------------------------|------------------------|------------------|-------------|
| | | | | | | я |

| | программы | | образовательного процесса (в рамках занятия) | | итогов | разработка |
|---|---------------------------------|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Условные знаки спортивных карт. | Теоретическая | Лекция + зачетный тест | Таблица условных знаков. Методичка с тестами. | Тест на знание УЗ | Составление методической разработки. |
| 2 | Чтение карты. | Практическая (тренировка на местности) | Тренировка на местности. Прохождение дистанции. | Карта лабиринта. Корректировка части карты Сосновки. | Контрольная дистанция | Планирование дистанции. |
| 3 | Чтение карты, условные знаки | Теоретическая (тренировка зрительной памяти и внимательности) | Мысленное выделение отдельных участков на карте и сравнение с заданием. | Карта с КП. | Проверка правильности выполнения задания. | Вырезание отдельных частей карты для составления задания. |