

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена
Приказ №272 от 31.08.2023
Директор школы
С. И. Красюк



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Спортивное ориентирование»

Срок освоения программы: 2 года

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Разработчик:
Образцова Анна Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

Пояснительная записка

Программа «Спортивное ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Уровень программы: общекультурный.

Актуальность программы.

Спортивное ориентирование - вид спорта, который с каждым годом приобретает все большую популярность и массовость. Можно с уверенностью сказать, что это единственный вид спорта, где проводится так много стартов с участием широкого возрастного контингента.

Данная программа является **актуальной**, т.к. помимо укрепления здоровья, занятия спортивным ориентированием оказывают на детей огромное эстетическое воздействие, помогая им познавать природу и окружающий мир. В основе программы лежит идея раскрытия потенциала личности в постоянно меняющихся природных условиях, способствующих воспитанию у обучающихся высоких волевых и морально-этических качеств, утверждения здорового образа жизни, формирование бережного отношения к природной среде.

Педагогическая целесообразность.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, который позволяет удовлетворять многие потребности людей. Он позволяет сочетать потребность в физической активности с умственной активностью, а также удовлетворять потребность в общении с природой.

Средствами этого вида спорта можно реализовать задачи комплексного подхода к физическому воспитанию учащихся. Этот вид спорта позволяет удовлетворять потребности детей в умеренной физической и умственной активности в сочетании с занятиями на открытом воздухе и возможностью путешествий. Преимущества спортивного ориентирования как средства физической подготовки заключаются в следующем:

- доступности для всех возрастов и различной физической подготовки;
- дешевизне. Здесь отсутствует необходимость в спортивных сооружениях и в дорогостоящем спортивном инвентаре;
- «демократичности». В соревнованиях могут одновременно принимать участие тысячи человек независимо от пола, возраста, спортивной квалификации, и при этом каждая группа участников соревнуется на своей дистанции;
- эмоциональной привлекательности. Решение интеллектуальных задач ориентирования на местности «маскирует» физическое утомление;
- удовлетворении потребности в социальной и экологической активности. Это возможность общения с единомышленниками и с природой, возможность путешествовать, расширять свой кругозор.

Спортивное ориентирование является эффективным средством формирования умственной, физической и социально-экологической активности учащихся.

Новизна программы в том, что на основе межпредметных связей осуществляется получение учащимися дополнительных знаний по дисциплинам: окружающий мир, география, топография, картография.

Кроме того, программа позволяет детям реализовать свои потребности в познании, а также формировать коммуникативные навыки, которые способствуют социализации ребенка, являющейся одним из факторов успешности личности.

Отличительные особенности данной программы.

Спортивное ориентирование синтезирует школьные учебные дисциплины, такие как: физкультура, география, физика, геометрия, экология, основы безопасности жизнедеятельности. Формирование умственной активности, связанное с занятием ориентированием, способствует лучшему усвоению остальных школьных дисциплин.

Кроме того, отличительной особенностью программы является следующее:

- методика обучения, на базе которой построена программа может применяться в разновозрастной группе;
- данная программа составлена для применения в Учреждениях дополнительного образования детей, поэтому адаптирована к работе с любыми детьми, без предварительного отбора и тестирования;
- содержание программы позволяет развивать в ребенке комплекс различных умений и навыков посредством одного вида спорта.

Адресат программы:

Возраст учащихся в объединении составляет 9 – 12 лет.

При приеме учащихся проводится собеседование, на котором выясняется желание ребенка заниматься в объединении; его подготовленность к восприятию теоретического материала, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям с физическими нагрузками, отношение родителей к занятиям ребенка в данном объединении.

Объединение разбивается на группы в соответствии с возрастом и уровнем развития учащихся.

Количество учащихся в группах до 15 человек

Объем и сроки реализации

Срок реализации программы – 288 часов, по 144 часа в год.

Формы обучения и режим занятий:

Форма обучения – очная, при необходимости дистанционная.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

Реализация поставленных задач предполагается с помощью:

- лекций в аудитории;
- занятий в полевых условиях на местности
- участие в учебно-тренировочных занятиях
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Занятия в объединении состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя сведения о карте, условных знаках, особенностях занятием спортивным ориентированием. Практическая часть направлена на получение навыков работы с картой и компасом, применение технических приемов при прохождении дистанции, умелое построение тактического плана прохождения по дистанции, повышение физической и морально-волевой подготовки спортсменов – ориентировщиков.

Все занятия коллективные, но на некоторых этапах прохождения программы воспитанники могут получать индивидуальные задания. Некоторые занятия с

обучающимися проводятся в игровой и соревновательной формах, что позволяет ребенку научиться действовать и общаться в коллективе.

Цель программы: создание условий для освоения учащимися основ спортивного ориентирования, формирование мотивации к занятиям спортом и спортивным ориентированием, в частности.

Задачи обучения:

Образовательные:

- усвоение знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие навыков и умений ориентирования на местности;
- изучение истории развития спортивного ориентирования в России;
- привитие навыков физической подготовки спортсменов ориентировщиков;
- изучение и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- изучение условных знаков спортивных карт и легенд;
- подробное изучение правил соревнований по спортивному ориентированию;
- привитие навыков техники бега в парке, в лесу.

Личностные:

- формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-волевых качеств;
- привитие здорового образа жизни, навыков спортивной этики и дисциплины;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к культурному и природному наследию нашей страны.

Метапредметные:

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- развитие у учащихся потребности к саморазвитию.

Планируемые результаты:

Предметные результаты.

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования в России;
- о значении спортивного ориентирования в формировании здорового образа жизни человека;
- об особенностях физической подготовки спортсменов ориентировщиков;
- требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- условные знаки спортивных карт и легенд;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- технику и тактику бега в парке, в лесу;
- как вести себя в экстремальной ситуации.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- пользоваться компасом и читать спортивную карту;
- подобрать экипировку, соответствующую погодным условиям;
- ориентироваться на местности;
- выбирать оптимальный путь движения на этапах между КП;
- соблюдать правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Личностные результаты.

Освоивший данную программу учащийся должен иметь устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности и быть общественно-активной личностью, умеющей:

- уважать чужое мнение и уметь отстаивать свою точку зрения;
- быть частью коллектива и быть готовым к командному взаимодействию;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- нести ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты.

Учащиеся должны:

- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными делать мотивированный выбор;
- уметь увидеть и сформулировать проблему, составить план ее решения, выбрать способ ее решения и самостоятельно действовать.

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего час	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Вводное занятие. Спортивное ориентирование.	2	2	-	
2.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	
3.	Правила соревнований. Судейство.	20	14	6	
4.	Топографическая подготовка. Условные знаки. Промежуточная аттестация.	30	22	8	Контрольные задания
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	18	-	18	
6.	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	44	12	32	
7.	Игры и соревнования. Итоговая аттестация.	26	-	26	Аттестация
ИТОГО		144	52	92	

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2023	25.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.2024	25.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 332
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждена
Приказ №272 от 31.08.2023
Директор школы
С. И. Красюк

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 332
Невского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Спортивное ориентирование»

Срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 9-12 лет

Разработчик:
Образцова Анна Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

Цель программы: создание условий для освоения учащимися основ спортивного ориентирования, формирование мотивации к занятиям спортом и спортивным ориентированием, в частности.

Задачи обучения:

Образовательные:

- усвоение знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие навыков и умений ориентирования на местности;
- изучение истории развития спортивного ориентирования в России;
- привитие навыков физической подготовки спортсменов ориентировщиков;
- изучение и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- изучение условных знаков спортивных карт и легенд;
- подробное изучение правил соревнований по спортивному ориентированию;
- привитие навыков техники бега в парке, в лесу.

Личностные:

- формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-волевых качеств;
- привитие здорового образа жизни, навыков спортивной этики и дисциплины;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к культурному и природному наследию нашей страны.

Метапредметные:

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- развитие у учащихся потребности к саморазвитию.

Планируемые результаты:

Предметные результаты.

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования в России;
- о значении спортивного ориентирования в формировании здорового образа жизни человека;
- об особенностях физической подготовки спортсменов ориентировщиков;
- требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- условные знаки спортивных карт и легенд;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- технику и тактику бега в парке, в лесу;
- как вести себя в экстремальной ситуации.

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- пользоваться компасом и читать спортивную карту;
- подобрать экипировку, соответствующую погодным условиям;
- ориентироваться на местности;
- выбирать оптимальный путь движения на этапах между КП;
- соблюдать правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Личностные результаты.

Освоивший данную программу учащийся должен иметь устойчивую мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности и быть общественно-активной личностью, умеющей:

- уважать чужое мнение и уметь отстаивать свою точку зрения;
- быть частью коллектива и быть готовым к командному взаимодействию;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- нести ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты.

Учащиеся должны:

- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными делать мотивированный выбор;
- уметь увидеть и сформулировать проблему, составить план ее решения, выбрать способ ее решения и самостоятельно действовать.

Календарно-тематический план 1 год обучения

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие. Спортивное ориентирование.	2	-	12.09.2023	12.09.2023
Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	16.09.2023 19.09.2023	16.09.2023 19.09.2023
Правила соревнований. Судейство.	14	6	23.09.2023 26.09.2023 30.09.2023 03.10.2023 07.10.2023 10.10.2023 14.10.2023 17.10.2023 21.10.2023 24.10.2023	23.09.2023 26.09.2023 30.09.2023 03.10.2023 07.10.2023 10.10.2023 14.10.2023 17.10.2023 21.10.2023 24.10.2023
Топографическая подготовка. Условные знаки. Промежуточная аттестация.	22	8	28.10.2023 31.10.2023 04.11.2023 07.11.2023 11.11.2023 14.11.2023 18.11.2023 18.11.2023 21.11.2023 25.11.2023 28.11.2023 02.12.2023 05.12.2023 09.12.2023 12.12.2023	28.10.2023 31.10.2023 04.11.2023 07.11.2023 11.11.2023 14.11.2023 18.11.2023 18.11.2023 21.11.2023 25.11.2023 28.11.2023 02.12.2023 05.12.2023 09.12.2023 12.12.2023

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	-	18	16.12.2023 19.12.2023 23.12.2023 26.12.2023 30.12.2023 09.01.2024 13.01.2024 16.01.2024 20.01.2024	16.12.2023 19.12.2023 23.12.2023 26.12.2023 30.12.2023 09.01.2024 13.01.2024 16.01.2024 20.01.2024
Тактико-техническая подготовка (ТТП)	12	32	23.01.2024 27.01.2024 30.01.2024 03.02.2024 06.02.2024 10.02.2024 13.02.2024 17.02.2024 20.02.2024 24.02.2024 27.02.2024 02.03.2024 05.03.2024 09.03.2024 12.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 23.03.2024 26.03.2024 30.03.2024 02.04.2024 06.04.2024	23.01.2024 27.01.2024 30.01.2024 03.02.2024 06.02.2024 10.02.2024 13.02.2024 17.02.2024 20.02.2024 24.02.2024 27.02.2024 02.03.2024 05.03.2024 09.03.2024 12.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 23.03.2024 26.03.2024 30.03.2024 02.04.2024 06.04.2024
Игры и соревнования. Итоговая аттестация.	-	26	09.04.2024 13.04.2024 16.04.2024 20.04.2024 23.04.2024 27.04.2024 30.04.2024 04.05.2024 07.05.2024 11.05.2024 14.05.2024 18.05.2024 25.05.2024	09.04.2024 13.04.2024 16.04.2024 20.04.2024 23.04.2024 27.04.2024 30.04.2024 04.05.2024 07.05.2024 11.05.2024 14.05.2024 18.05.2024 25.05.2024

Содержание программы

ТЕМА № 1. Вводное занятие. Спортивное ориентирование (2 часа).

Теория: техника безопасности на занятиях и в полевых условиях. Организационное занятие. Чем полезны занятия спортивным ориентированием. Характеристика ориентирования как вида спорта.

ТЕМА № 2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена спортивной тренировки. Режим питания. Закаливание. Спортивные травмы и их предупреждение. Оказание доврачебной помощи при спортивных травмах.

Практические занятия: обучение методам самоконтроля по объективным и субъективным данным.

ТЕМА № 3. Правила соревнований. Судейство (20 часов).

Теория: виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников. Составы судейских бригад и их обязанности. Принципы планирования и постановки дистанции. Спортивные разряды в ориентировании.

Практические занятия: знакомство с правилами организации, проведения и судейства соревнований по спортивному ориентированию.

ТЕМА № 4. Топографическая подготовка (30 часов).

Теория: местность и ее классификация. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивной карты. Рельеф местности и его изображение на топографических и спортивных картах. Классификация ориентиров. Условные знаки легенды. Предусматривается промежуточная аттестация в виде тестирования на знание условных знаков спортивных карт.

Практические занятия: чтение условных знаков и рельефа спортивных карт различной сложности. Техника работы карандашом. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

ТЕМА № 5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (18 часов).

Практические занятия: Средства ОФП и СФП. Общефизические упражнения, изучение и применение разминки перед бегом по пересеченной местности, изучение и совершенствование бега ориентировщика. Техника кроссового бега. Особенности бега в лесу и по пересеченной местности. Способы преодоления поворотов, подъемов, спусков.

ТЕМА № 6. Тактико-техническая подготовка (44 часа).

Теория: способы определения точки стояния. Работа с компасом. Азимут. Измерение расстояния на карте и местности, шагами, по времени, визуально. Развитие чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Выбор пути движения и способы «взятия» КП. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции, на КП. Характер местности, насыщенность карты, метеоусловия, стартовый номер.

Практические занятия: Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору, в эстафетах. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований.

ТЕМА № 7. Игры и соревнования (26 часа).

Практические занятия: Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Соревнования по топографии. Комбинированное ориентирование. Ориентирование по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Предусматривается итоговая аттестация в форме соревнований по спортивному ориентированию.

Условия реализации программы

Место проведения занятий: учебный класс, на местности.

Оборудование: столы, стулья, карты, компасы, призмы, компостеры, контрольные карточки.

Материалы: цветные карандаши, копии карт, контрольные карточки.

Информационное обеспечение: видео и фотоматериалы из Интернет-источников.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Для достижения положительных результатов при изучении программы применяются различные педагогические методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.

Формы аттестации.

Проверка результативности изучения программы носит промежуточный и итоговый характер. Педагог на протяжении всего процесса обучения контролирует выполнение учащимися практических заданий и усвоение теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится в конце изучения теоретического материала по топографической подготовке и проходит в форме тестирования (Приложение №2 – тест), итоговая – в конце прохождения курса в форме соревнований по спортивному ориентированию.

Оценочные материалы.

В течение курса в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

Методические материалы

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы. При проведении занятий используются дидактические материалы, наглядные пособия, презентации, учебные фильмы. Практическая часть занятий проводится либо в кабинете в форме круглых столов, либо на местности с выполнением индивидуальных и групповых заданий.

При проведении занятий используются информационно-коммуникативные технологии, технологии проблемного и диалогового обучения, технологии личностно-ориентированного и игрового обучения, используются интерактивные методики, проводится рефлексия.

Список литературы для педагога

1. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей, «ЦДЮТ и КМО РФ», 2002 г.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1985 .
3. Фесенко А.Б. Книга молодого ориентировщика - М. ЦДЮ Тур, 1997
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании, Воронеж, 2004