Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Д.В.Кузьмина
30.08.2021 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2021 г. № 11)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 г. № 178-Д
Директор Е.И.Зимина

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2022 г. № 15)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2022 г. № 215-Д
Директор Е.И.Зимина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:
Белов Виктор Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07 2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р;
- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 23.03.2020 №117;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;
- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.09.2013 № 1065;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года»;
- Письмом Минпросвещения России «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий») от 07.05.2020 № ВБ-976/04;
- Письмом Минпровсещения России «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/21 учебного года в условиях профилактики предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы», «Рекомендациями по созданию условий для повышения мотивации участников образовательных программ различных направленностей и организации внеурочной деятельности во втором полугодии 2020-2021 учебного года», «Рекомендациями по организации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений во втором полугодии 2020-2021 учебного года») от 25.01.2021 № ТВ-92/03;
- Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (C0V1D-19)»;

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;
- Санитарными правилами (СП 2.4.3648-20), «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами (СанПиН 1.2.3685-21), «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03. 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение) и другими локальными актами Образовательного учреждения.

Актуальность

В настоящее время происходит спад популярности таких видов спорта как лыжные гонки, велоспорт, плавание, легкая атлетика. Тому способствует ряд причин.

Во-первых, бесконечные допинг - скандалы, перешли из разряда сенсаций в обыденность и привели к массовому мнению: высокий результат добивается только с помощью запрещенных препаратов, вредящих здоровью.

Во-вторых, уровень мировых и олимпийских рекордов вырос до фантастических высот и продолжает свой рост, смотря на который молодые спортсмены осознают невозможность близкого приближения к рекордному результату.

В-третьих, виды спорта циклического характера отличаются от прочих наличием монотонной работы и с ростом результатов и тренированности объем такой работы растет.

Это приводит к падению популярности циклических видов спорта, как объекта физического развития детей.

Между тем, развитие информационных технологий и видов малоподвижного времяпрепровождения в последние десятилетия привело к ухудшению здоровья детей, падению интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Поэтому перед спортивными тренерами и педагогами дополнительного образования в

настоящее время стоит очень трудная задача по возвращению интереса детей и их родителей к активному образу жизни и занятиям спортом.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Другая привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей в младшем школьном возрасте, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их на тренировках, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большое количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Тренер-педагог, работающий с детьми младшего школьного возраста, сталкивается с проблемой, отсутствия у детей двигательных умений и навыков базовых двигательных действий. Для их формирования тренер использует весь комплекс средств и методов физической культуры. При этом нужно учитывать, что у младших школьников своё «тонкое» психическое, физическое, эмоциональное и физиологическое развитие. Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребёнка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе на соревнованиях при повторяющемся и прогрессирующем обучении.

Данная Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 7-14 лет (1 – 7 класс).
Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).
Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы

Цель программы:
- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;

- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:
- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.
Количество детей в группе: 1 год - не менее 15 человек, 2 год – не менее 12 человек, 3 год – не менее 10 человек.
Режим занятий: 2 раза в неделю: 1 час теории и 3 часа практики.
Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.
Форма организации деятельности на занятии: фронтальная (объяснение и показ и т.п.) и групповая.
Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» **может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) на платформах Zoom/Skype.

Подготовку детей по спортивному ориентированию удобно выполнять, используя «метод лестницы навыков». При этом методе вся подготовка разбивается на 6 ступеней. Основной принцип обучения – от простого к сложному. Познание – попытка – тренировка – тестирование на знакомой местности – соревнование. Основное правило – нельзя подниматься на более высокий уровень, пока не освоен предыдущий. Каждая ступень, кроме последних двух, подразделяется дополнительно на три уровня, на которые ученик должен подниматься последовательно, так же, как и на ступени.

Первый год обучения:

Начальная ступень	1 – понимание карты; 2 – ориентирование карты; 3 – привыкание к лесу.
1 ступень	1 – цвета карты, основные условные знаки, ориентирование карты; 2 – ориентирование вдоль линейного ориентира; 3 – ориентирование с одного линейного ориентира на другой.
2 ступень	1 – чтение видимых объектов, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; 2 – кратчайшие пути, срезки; 3 – ориентирование по азимуту на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Второй год обучения:

3 ступень	1 – выбор кратчайшего пути; 2 – грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами; 3 – точное ориентирование на коротких этапах.
4 ступень	1 – понимание горизонталей; 2 – ориентирование с использованием крупных форм рельефа; 3 – детальное чтение рельефа.

Третий год обучения:

5 ступень	Выбор технических и тактических приёмов в соответствии с условиями. Чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через контрольно-точечные ориентиры.
6 ступень	Сложные контрольные пункты. Измерение пройденного расстояния. Большие расстояния от привязок до КП.

Рекомендации по проведению практических занятий

До начала практического занятия проводится инструктаж по технике безопасности. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района тренировки

или соревнований. Объявляется аварийный азимут при потере ориентировки.

Занятие может включать в себя кроссы по незнакомой местности, различные полосы препятствий, спортивные игры, тесты по ориентированию, эстафеты.

Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику решать посильные задачи, проявить свои лучшие качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений при прохождении дистанции.

Поощрять активность, самостоятельность, находчивость.

На практических занятиях педагогу следует уделять внимание сплочению коллектива.

Во время проведения выездов проводятся фотосессии, а после них - обсуждение новых впечатлений и информации.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения все занимающиеся должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию. Для этого они должны:

- знать условные знаки, в которых выполнены карты по спортивному ориентированию;
- знать легенды-пиктограммы;
- знать устройство компаса, ориентировать карту по компасу и местным предметам;
- понимать отличие спортивной карты от других видов карт;
- владеть грубым и точным чтением спортивной карты;
- иметь понятие о горизонталях;
- знать основные формы рельефа и их изображение на карте;
- знать способы контроля пройденного расстояния;
- иметь понятие об азимуте;
- иметь представление о маркированной трассе.

Уметь:

- сличать карту с местностью и находить на карте объекты, видимые на местности;
- ориентироваться, используя линейные, площадные, точечные и внемасштабные ориентиры;
- выбирать ограничивающие, тормозные и ключевые ориентиры;
- оценивать быстроту и надёжность варианта движения на контрольный пункт;
- контролировать выполнение варианта движения;
- читать рельеф на соревновательной скорости;
- применять методы прогнозирования и восстановления при потере ориентировки;
- контролировать пройденное расстояние на различных типах местности и при разной проходимости.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности
долга перед Родиной;
2) формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
9) формирование и развитие экологического мышления.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	48	4	44	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Соревнования
4.1	Техническая и тактическая подготовка	16	4	12	Соревнования
4.2	Соревнования и восстановительные мероприятия	16	-	16	Соревнования
4.3	Медицинское обследование	4	-	4	
5	Туризм и краеведение	8	4	4	Спортивные лагеря и сборы
	Всего часов (нагрузка 4 часа в неделю и 36 учебных недель)	144	40	104	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	48	4	44	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Соревнования
4	Спортивное ориентирование	40	4	36	Соревнования
5	Туризм и краеведение	8	4	4	Спортивные лагеря и сборы
	Всего часов (нагрузка 4 часа в неделю и 36 учебных недель)	144	36	108	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Соревнования
4	Спортивное ориентирование	42	2	40	Соревнования
5	Туризм и краеведение	8	2	6	Спортивные лагеря и сборы
	Всего часов (нагрузка 4 часа в неделю и 36 учебных недель)	144	14	130	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа