

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 02 октября 2023г. № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
02 октября 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (знакомство с ориентированием)»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 6-12 лет)

Авторы-составители:
Гуревич Лариса Вячеславовна
педагог дополнительного образования,
Дудина Елена Николаевна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

Челябинск

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (знакомство с ориентированием)»
Автор-составитель программы	Гуревич Лариса Вячеславовна
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Вид деятельности /Направление	Спортивное ориентирование, ОФП
Образовательная область	Многопрофильная (физическая культура, туризм, краеведение)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический, творческий
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (<i>ознакомительный, общекультурный</i>)
Возрастной уровень реализации программы	6-12 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Одногодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	<p>Программа дает базовые специальные знания, умения и навыки в области физической культуры, спортивного ориентирования и туризма.</p> <p>Занятия по общефизической подготовке и ориентированию способствуют воспитанию таких качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, способствуют развитию навыков в общей физической подготовке: гибкость, ловкость, выносливость, сила, координация.</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Общая физическая подготовка (знакомство с ориентированием)» 1г., 6-12 л.
Дата начала реализации в учебном году	04.10.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
1 группа (В1) - 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 1 часу = 68 часов в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	октябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	10
2.2.	Методические материалы	11
2.3.	Условия реализации программы	14
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	14
3.	Приложения к программе:	15
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Общая физическая подготовка (знакомство с ориентированием)» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом 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»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка (знакомство с ориентированием)» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей Центрального района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Программа дополнительного образования детей, реализуемая в свободное от основной учебной нагрузки время, носит гуманистический характер, соблюдает приоритет общечеловеческих

ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития личности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на подготовительном этапе подготовки.

Согласно Образовательной программе Центра, на подготовительном этапе обучения дети знакомятся с основами спортивного ориентирования, приобретают необходимые поведенческие навыки, укрепляют здоровье, познают окружающий мир.

Своеобразие данной программы заключается в том, что повышение общефизической подготовки формирует включение в активную деятельность, в атмосферу доброжелательности и сотрудничества, формирует стремление к здоровому образу жизни и сохранению красоты окружающей среды.

Отличительные особенности программы, новизна

Программа знакомит учащихся со спецификой спортивного ориентирования. Большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды.

К *отличительным особенностям* программы можно отнести образовательно-воспитательные функции. Занятия ориентированием формируют топографо-картографические знания; способствуют формированию умений и навыков работы с картой, творческому отношению к использованию знаний, развитию личностных качеств (увлеченность, воля к победе, психологическая устойчивость). Это благотворное влияние на общественное развитие и здоровье. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях общефизической подготовки, ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок.

Программа «Общая физическая подготовка (знакомство с ориентированием)» разработана на основе следующих программ:

– «Спортивное ориентирование» образовательная программа для учреждений дополнительного образования О.Л. Глаголева, А.Д. Иванов, 2005 год.

– «Спортивное ориентирование» программа для учреждений дополнительного образования Ю.Лукашов, В. Чернов, 2005 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

– сформировать базовые специальные знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования и туризма;

– овладеть знаниями условных знаков для ориентирования в пространстве;

– ознакомить с правилами подвижных и спортивных игр;

– познакомить с понятием гигиены тела, режима дня.

Метапредметные (развивающие) задачи:

– развивать познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность;

– развивать навыки в общей физической подготовке: гибкость, ловкость, выносливость, силу, координацию.

Личностные (воспитательные) задачи:

– формировать интерес к активному, здоровому образу жизни, к профессиям, связанным со спортом и физической культурой;

– формировать общественную активность, коммуникативные качества, культуру поведения и сотрудничества, чувство уважения к своему коллективу;

– воспитывать умение ценить и беречь красоту родной природы.

1.3. Планируемые результаты освоения программ

Предметные (обучающие) результаты:

- будут сформированы базовые специальные знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования и туризма (компас, карта, объекты на местности, терминология);
- будут владеть знаниями условных знаков для ориентирования в пространстве;
- будут знать правила подвижных и спортивных игр;
- будут знакомы с понятиями гигиены тела и режима дня.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будет развит познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность, связанной с физической культурой, спортивным ориентированием;
- будут развиты навыки в общей физической подготовке: гибкость, ловкость, выносливость, силу, координацию, быстрота.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет сформирован интерес к активному, здоровому образу жизни, к профессиям, связанным со спортом и физической культурой;
- будут сформированы общественная активность, коммуникативные качества (общительность, доброжелательность, тактичность), умение взаимодействовать в команде, культура поведения и сотрудничества в коллективе;
- будет воспитано умение ценить и беречь красоту родной природы.

1.4 Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Общая физическая подготовка (знакомство с ориентированием)» предназначена для детей с 6 до 12 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит гулять на свежем воздухе и путешествовать. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы

Характеристика возрастных особенностей учащихся

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4–5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Это занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости.

Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных

упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Профориентационный компонент программы. Программа включает подвижные игры, походы, общеразвивающие упражнения, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития. Беседы о профессии топографа, педагога по физической культуре, педагога дополнительного образования.

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу, что составляет 68 часов в год. Информацию по распределению учебного времени представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объём программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	2 раза	2 часа	68 часов
ИТОГО (объем программы):				68 часов

Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

1.5. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях на спортивной площадке. Знакомство с программой, диагностирование детей (0 – срез 1 года обучения). Беседа о профессиях: педагога дополнительного образования, педагога по физической культуре, топографа.	1	1	-	Беседа
Раздел №1 «Теоретическая подготовка»					Беседа
1.1	Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение.	1	1	-	
1.2	Техника безопасности.	3	3	-	
1.3	Одежда и снаряжение	1	1	-	
1.4	Топография	4	3	1	
1.5	Основы личной гигиены, режим дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. Беседы о профессии педагога по физической культуре.	2	2	-	
1.6	Основы спортивной терминологии	5	5	-	
1.7	История физической культуры	1	1	-	
Раздел № 2 «Практическая подготовка»					Контрольные упражнения, тесты на освоение техники ориентирования
2.1	Общая физическая подготовка	25	-	25	
2.2	Специальная физическая подготовка	10	-	10	
2.3	Техническая подготовка	9	1	8	
2.4	Контрольные упражнения	3	-	3	
2.5	Основы туристской подготовки	3	1	2	
	Итого:	68	19	49	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Знакомство учащихся с профессиями данного вида деятельности (педагога дополнительного образования, педагога по физической культуре, топографа). Мотивация достижений, прежде всего, в ведущей деятельности — учебе.

Формы контроля - опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летний и зимний периоды. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение

Теория. Важность охраны природы. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок. Определение важности любви к родному краю. Просмотр видео материалов. Беседы о профессии топографа.

1.2. Техника безопасности на занятиях

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии в разный период года. Техника безопасности при проведении занятий в учебном классе.

1.3. Одежда и снаряжение

Теория. Одежда при занятиях на улице. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Правила эксплуатации и хранения.

1.4 Топография, условные знаки

Теория. Особенности спортивной карты, топографической карты. Условные знаки, цвета карты.

Практика (1 час). Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

1.5. Основы личной гигиены, режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль

Теория (2 часа). Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Как режим дня влияет на укрепление здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Беседы о профессии педагога по физической культуре.

1.6. Основы спортивной терминологии

Теория. Особенности спортивной терминологии в различных видах спорта. Правила соревнований в различных видах спорта, правила подвижных играх.

1.7. История физической культуры

Теория. История развития физической культуры, история спортивного ориентирования, история Олимпийских игр.

Формы контроля: беседа.

Вопросы беседы:

1. Каковы основные правила поведения на занятиях?
2. Каковы правила техники безопасности при переходе дороги через светофор?
3. Каковы основные исторические вехи развития физической культуры?
4. Почему нужно обегать природу?
5. В какой одежде нужно быть на занятиях на улице, в летней период, в зимний период?
6. Какой режим дня должен быть на укрепление здоровья?
7. Какая терминология спортивных игр.
8. Необходимое снаряжение для однодневного похода.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, подвижные игры, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными 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. Строевой и походный шаг. Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и

плечевого пояса. Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500 м. Эстафетный бег.

Лыжная подготовка. Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Контрольные нормативы. (Лыжные гонки на 500м.)

Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, с метанием, передачей и ловлей мяча, с прыжками, на сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации и выполнением технических упражнений.

Туризм. Учиться укладывать рюкзак и устанавливать бивак. Знать содержание рюкзака.

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 10мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

Силовая подготовка: для мышц верхнего плечевого пояса разгибание рук из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), поднимание туловища, для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

2.3. Техническая подготовка

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение интеллектуальной подготовки в ориентировании.

Практика. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Упражнения для развития техники ориентирования. Приемы и способы ориентирования: способы определения расстояния, определения направления различными способами. Определения сторон света по местным предметам. Зрительное знакомство с объектами местности. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров

Техника передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение техники поворотам на местности и в движении. Техника

передачи палочки в легкоатлетических эстафетах

2.4. Контрольные упражнения

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической и специальной подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 3-4 контрольных тренировках.

2.5. Основы туристической подготовки

Теория. Туризм как средство общефизической подготовки ориентировщика. Виды туризма. Гигиена в условиях полевого лагеря. Виды костров.

Практика. Укладывание рюкзака. Организация бивуаков. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Формы контроля: Выполнение тестов на освоение техники ориентирования Приложение В/4
Сдача контрольных упражнений. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Приложение В/4.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментальный (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут сформированы базовые специальные знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования и туризма (компас, карта, объекты на местности, терминология)	Тест	Тест представлен Приложение В/4, №1
	Будут владеть знаниями условных знаков для ориентирования в пространстве	Беседа, тест	Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4, №1, 4
	Будут знать правила подвижных и спортивных игр	Контрольные упражнения	Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4, № 3
	Будут знакомы с понятиями гигиены тела и режима дня	Педагогическое наблюдение Беседа	Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4, № 2
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будет развит познавательный интерес, включенность в познавательную деятельность, связанной с физической культурой, спортивным ориентированием	Контрольные упражнения	Критерии, указанные в Приложение В/1
	Будут развиты навыки в общей физической подготовке: гибкость, ловкость, выносливость, силу, координацию, быстрота	Контрольные упражнения,	Требования и критерии оценки в Приложение В/4, № 2, Критерии, указанные в Приложение В/1
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будет сформирован интерес к активному, здоровому образу жизни, к профессиям, связанным со спортом и физической культурой	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены Приложение В/1
	Будут сформированы общественная активность, коммуникативные качества (общительность, доброжелательность, тактичность), умение взаимодействовать в команде, культура поведения и сотрудничества в коллективе		
	Будет воспитано умение ценить и беречь красоту родной природы.		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия – теоретическое занятие, практическое занятие, соревнование,

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают групповую (одно задание на разные группы)

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях следующие: групповой, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения ориентирования имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребенок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей школьного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование технических элементов при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения ориентированию детей школьного

возраста необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические **принципы**:

1. единство физического и технического развития учащегося;
2. постепенность и последовательность в овладении техникой;
3. применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях ориентированием важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, групповые и подгрупповые чередования.

Индивидуальная - самостоятельное выполнение заданий;

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Подгрупповая - предполагает одно задание на разные группы, (группы выполняют разные задания в рамках общей цели, работу в группе).

Формы занятий: практические занятия, теоретические занятия, контрольные занятия.

Организация практических занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание заниматься.

Методические приёмы:

Словесный метод. К словесным методам, применяемым в тренировке, *относятся*: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования: указаний, команд, замечаний, словесных оценок, разъяснений.

Наглядный метод. К наглядным методам, используемым в спортивной тренировке, *относятся*:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движения, преодолеваемое расстояние и др.;

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств, это как быстроты, ловкости, точности. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых методов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения- тренажеры УТ.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

- подготовительная, объяснение задания, подготовка инвентаря, разминка, постепенное начало занятий, подготавливающая организм учащихся к предстоящей тренировочной работе;

- основная часть, главная работа – в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от задачи занятия, его характера и т. д., это может быть общая физическая подготовка и техническая подготовка

- заключительная часть, завершающая часть занятий характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Подготовительная часть, ознакомление и разминка занимает примерно 15% от времени всей тренировки; основная часть занятия – физическая подготовка, техника ориентирования занимает примерно 60% времени тренировки; заключительная часть занятия – восстанавливающие упражнения, подведение итогов – 20% от времени всей тренировки. Именно в таком временном соотношении содержания тренировочного занятия средства, методы воспитания и развития физических качеств будут раскрыты в полном объеме.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/спортивная площадка школы.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: мячи, скакалки, цветные карандаши, лыжное снаряжение, секундомер, кубики.
- *Технические средства обучения*: компьютер, принтер, экран.
- *Материалы*, необходимые для занятий: карточки с условными знаками, карты спортивные, топографические, дидактический материал, учебные плакаты по спортивному ориентированию, карточки упражнения- тренажеры УТ.
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): спортивный костюм, спортивная обувь, шапочка, дождевик.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые, Подгрупповая	Учебное занятие Теоретическое занятие; Практическое занятие; Контрольное занятие;	Методы: Словесный, игровой, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Дидактический материал. 3. Учебная литература. 4. Фото и видеоматериалы.

Литература

Список литературы для педагога

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н. «Урок физкультуры в современной школе». «Советский спорт» 2002.
2. Борилкевич В.Е, Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - СПб.: СПбГУ, 1994.
3. Васильева З.А., Любинская С.Н. Резервы здоровья- Л.: Медицина. 1982.
4. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании.- Смоленск: СКИФК, 1995.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
6. Ильин Е.П. Психология Физического воспитания. - М.: Просвещение, 1993.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
8. Константинов Ю.С., Огородников Б.И.Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
9. Константинов Ю. С.Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М ФЦДЮТиК, 2005.
10. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. и др. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. «Просвещение» 1997.
11. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1980.
12. Паршиков А.П., Космина И.П., Пузырь Ю.П, «Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
13. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программ Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2001.
14. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы».

А.П.Матвеев, Петрова Т.В., «Дрофа» 2004.

15. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур, 1996.

16. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ)

[Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>

17. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

18. Чумаков П.А. «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970.

19. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов. 2005.

20. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. -М, 2008.

Список литературы для учащихся

1. Журнал Федерации спортивного ориентирования России «Азимут».

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.- «Силовая подготовка детей школьного возраста»
Издательство НЦ ЭНАС 2003.

3. Никифоров Д.Л., Морозов А. «Бег от ума или хобби над собой». Екатеринбург, 2011.

4. Газета «ОРИЕНТИР юниор». Главный редактор Никифоров Д.

5. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

6. Энциклопедия психологических тестов для детей «Научная книга». - М.: Арнадия,1997.

Интернет- ресурсы

1. <http://www.tyrist.net/>- справочник туриста и путешественника

2. <http://www.redbook.ru/>- красная книга Челябинской области

3. www.ecosystema.ru- экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов

4. https://surviva.ru/orientirovanie/kak-orientirovatsya-na-mestnosti- Ориентирование на местности (23 способа): что это такое, как ориентироваться без карты по природным признакам, зачем это нужно, правила, виды.

5. <https://rufso.ru/history> - История отечественного ориентирования

6. Хронология, Факты, События.

Данная литература может быть полезна родителям и детям.