

Аннотация, базовый уровень

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242), Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества имени Ю.А.Гагарина», локальных актов МБОУ ДО «Дворец детского творчества имени Ю.А.Гагарина».

Образовательная программа «Спортивное ориентирование» *туристско-краеведческой* деятельности учащихся относится к комплексным программам. По уровню сложности данная программа является базовой, по времени реализации – четырехгодичной.

Новизна программы выражена в форме проведения занятий (игра-эстафета, учебно-тренировочные походы и сборы, участие в судействе соревнований, мини-соревнования в виде «Спортивный лабиринт»). При разработке программы учитывались основополагающие принципы построения спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Актуальность программы:

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма важное место занимает двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Спортивное ориентирование – сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, однако, уже имеющий своих верных почитателей практически всех возрастов. Ключевое слово в названии вида спорта «ориентирование» наводит непосвященных на мысль о размеренной, неторопливой работе с картой на фоне природы. В действительности это стремительный вид кросса на незнакомой местности, связанный с определенной физической и эмоциональной нагрузкой.

Спортивное ориентирование – соревнования в преодолении на местности с компасом и картой трассы из последовательности контрольных пунктов (КП) и с выбором наиболее рациональных путей движения между ними.

Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них, не только высокой физической подготовки, способности преодолевать естественные препятствия и стойко переносить любые погодные условия, но и точного и быстрого мышления. Всё это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом спорта.

Данный вид спорта имеет важное прикладное значение, прививая качества, которые трудно воспитать на обычных практических занятиях по географии. Умение ориентироваться на местности является важнейшим фактором для успешного прохождения туристского маршрута. Для военных умение владеть картой и компасом очень важно для выполнения тактических задач.

Продолжительность образовательного цикла – четыре года обучения. Программа первого года – программа начального уровня. Программа второго года обучения–программа совершенствования знаний и умений. Программа третьего, четвертого годов – повышение спортивной квалификации, выполнение званий.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в период весенних и осенних каникул – пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе – летние пешие УТП.

Программа рассчитана на учащихся 9 – 16 лет. В группу первого года обучения принимаются дети, прошедшие обучение по программе стартового уровня. Уровень подготовки учащихся, поступающих в группы 2-го, 3-го, 4-го годов обучения, определяется тестированием, собеседованием, выполнением нормативов.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития учащихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество детей в группах первого и второго года обучения 12 - 15 человек. В последующие годы обучения, количество учащихся снижается до 9 – 11 человек, что вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, увеличения тренировочных и

соревновательных нагрузок по спортивному ориентированию, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с учащимися.

Цель программы:

Развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую и соревновательную деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Познакомить учащихся с особенностями данного вида спорта, дать представление об основах спортивного ориентирования, поддерживать мотивацию выбора подростками профессии, связанных с предметом программы.
- Дать представление о правилах преодоления дистанции, выборе личного снаряжения для участия в соревнованиях, способах и видах ориентирования.

Развивающие:

- Развивать заинтересованность и внимание к окружающему миру.
- Формировать знания, умения и навыки по спортивному ориентированию.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Укрепление здоровья и физическое совершенствование детей.
- Выполнять спортивные нормативы, разряды и звания.

Воспитательные:

- Содействовать выработке у детей собственной позиции по вопросам морально-нравственной направленности и общественной жизни.
- Вырабатывать инициативу, мужества, находчивости, ловкости.
- Пропагандировать спортивное ориентирование среди детей, как средство для активного отдыха.

При работе по программе в качестве основной выбраны технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (творческий). Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все учащиеся. Это знания и умения по темам 1, 2, 3, 5, 6, 8, 11. Базовым уровнем должны овладеть все учащиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с учащимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу учащихся, фактически учащиеся, достигшие вариантного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед учащимися или отмены цели, достижение которой нереально или требует от учащихся чрезмерных усилий.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий. Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроения и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он использует соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Дополнительное образование есть изначально личностно-ориентированное образование, поскольку подавляющее большинство детей приходит заниматься видами деятельности, которыми они хотят заниматься. Конечно, некоторые просто следуют моде, приходят вместе с друзьями, иногда посещают объединение «от скуки», кого-то приводят родители, но такие дети не составляют большинство, хотя и для них желательно найти соответствующие способы создания мотивации и методы обучения.

Поскольку к занятиям по программе допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав учащихся, имеющих разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Индивидуальности личностей с различными способностями, склонностями, возможностями, потребностями и мотивами объединены в занятиях одним видом деятельности, добровольно ими выбранном (несмотря на исходное разнообразие мотивов). Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому учащемуся. Эффективна эта технология при обучении основам спортивного ориентирования, в силу того, что здесь отчетливо проявляются специфические способности учащихся, позволяющие наиболее способным резко продвигаться вперед по программе. При этом, несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения учебного материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут *активность, самостоятельность и общение* детей в процессе обучения.

Качественными показателями обучения служат результаты выступлений учащихся на соревнованиях по спортивному ориентированию, выступления на слетах, фестивалях, участие в учебно-тренировочных спортивных сборах и походах, выполнение разрядных требований.

Портрет выпускника:

- сформированные понятия здорового образа жизни;
- активно пропагандирующий заниматься физкультурой и спортом;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;

- уважающий других людей, умеющий оказывать помощь младшему поколению, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Режим занятий:

Уровень	Показатели	Специфика реализации		
Базовый	Количество учащихся	12-15 человек		
	Возраст	9-16 лет		
	Срок обучения	4 года		
	Режим занятий	1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)	
		2 год обучения	2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)	
		3 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)	
		4 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)	
Форма обучения	очная			

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности и указания педагога;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные:

- формирование умений формулировать личные понятия о виде спорта «Спортивное ориентирование»; умение правильно выбирать способ преодоления дистанции; быстро адаптироваться к изменениям на дистанции;
- развитие навыков самостоятельно определять цели и задачи при прохождении дистанции в спортивном ориентировании; выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей

деятельности в достижении успехов в виде спорта «Спортивное ориентирование»;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию для успешного выступления на соревнованиях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области спортивного ориентирования с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

Предметные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни, общей и специальной физической подготовки спортсмена-ориентировщика, об отличительных особенностях летнего и зимнего ориентирования;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек;
- знание основных правил поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- умение применять полученные знания на занятиях и соревнованиях;
- владение специальной терминологией.

Основным результатом воспитательной работы педагога с учащимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность учащихся к самовоспитанию.

- **Базовыми результатами воспитания** учащихся будут:
- **На первом году:** соблюдение норм экологического поведения на занятиях; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе учащихся; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках и соревнованиях.
- **На втором году:** самостоятельность в действиях во время тренировок, соревнований и элементы взаимопомощи у учащихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с учащимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.
- **На третьем, четвертом годах:** ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому

образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

- **Базовыми результатами развития** учащихся будут:
- **На первом году:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 10, 12.
- **На втором году:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14, 16.
- **На третьем, четвертом годах:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких, средних и длинных дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16, 18, овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной деятельности.

Мониторинг результативности реализации программы является одним из средств управления учебным процессом, позволяющим отслеживать качество обучения, осуществлять анализ результативности и эффективности учебной деятельности, корректировку и прогнозирование развития процесса обучения. Целью диагностики является создание условий для повышения качества обучения детей по дополнительным образовательным программам посредством выявления, анализа и оценки результативности учебного процесса. Задачи:

- выявить у каждого учащегося по программе уровень знаний, умений и навыков, определить их динамику;
- оценить правильность выбранных педагогом содержания, форм, методов ведения учебного процесса и соответствие их возрастным особенностям детей;
- выявить основные образовательные проблемы;
- повышать профессиональное мастерство педагогов.

Диагностика результативности программы осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно.

В течение учебного года предусмотрено проведение ряда диагностических срезов:

- стартовый – в начале учебного года, для выявления имеющихся знаний, умений, навыков;
- промежуточный – в середине учебного года – для корректировки образовательного процесса;
- итоговый – в конце учебного года – для определения фактической результативности освоения программы и проведения в дальнейшем её корректировки.

Стартовый и итоговый срезы предполагают тестирование теоретических знаний и физического развития учащихся. Промежуточный срез участия в соревнованиях различного уровня предполагает оценку активности учащегося и в случае необходимости корректировку этого показателя во втором полугодии. На основе полученных данных проводится корректировка и прогнозирование развития процесса обучения на следующий учебный год.

Портрет выпускника:

- сформированные понятия здорового образа жизни;
- навыки самостоятельно определять цели и задачи при прохождении дистанции в спортивном ориентировании;
- умение выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в достижении успехов в виде спорта «Спортивное ориентирование»;
- активно пропагандирующий заниматься физкультурой и спортом;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- уважающий других людей, умеющий оказывать помощь младшему поколению, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещения:

- 1. Учебный кабинет**, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, магнитно-маркерная доска, компьютерное обеспечение, шкафы и стеллажи, стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий.
- 2. Комната** для хранения учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.
- 3. Спортивный зал, стадион.**
- 4. Тренажерный зал**, обеспеченный тренажерами для комплексного развития выносливости, силы, общефизических данных.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря.

Наименование	Количество единиц
--------------	-------------------

Лыжи	Компл.
Палки	Компл.
Ботинки	Компл.
Планшет для зимнего ориентирования	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Компьютер	1 шт.
Лента мерная	1 шт.
Термометр наружный	2 шт.
Термометр водный	2 шт.
Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
Телевизор	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические учебные	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты по темам программы	Компл.
Учебные фильмы	Компл.
Резина для работы с утяжелителями	1 шт.
Парашют (для работы с утяжелением)	1 шт.