

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лесные штурманы»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Кузьминская Оксана Владимировна

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - доступный и гармоничный вид спорта, сочетающий в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы спорта. Спортивное ориентирование включено в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте, при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста и способов передвижения: бегом и на лыжах. По протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (лонг). По взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лесные штурманы» (далее Программа) разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №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 Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Минобрнауки России Российской от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Актуальность. Программа востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной программы большей частью организована на природе в активном движении, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру.

Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умение принимать правильные решения в сложной ситуации.

Отличительные особенности. Содержание программы направлено на знакомство учащихся с основами спортивного ориентирования и туризма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие потребности в занятиях спортом. Обучение по данной программе позволяет подготовить учащихся к освоению других программ по спортивному ориентированию.

В процессе подготовки применяется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому учащемуся, в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовки.

Адресат программы. Программа разработана для учащихся от 7 до 12 лет. В объединение зачисляются все желающие без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия физкультурой и спортом. Программой предусматривается дополнительный набор в группы детей, соответствующих возрасту без медицинских противопоказаний. По окончании Программы учащиеся могут продолжить обучение по программе базового уровня «Спортивное ориентирование».

Вид программы - стартовая.

Объем и срок реализации Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 3 часа, итого часов в год 108ч.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	1-2	3	108

Режим занятий. Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Между занятиями проводится 10 минутный перерыв.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;
- экскурсии

Особенности организации образовательного процесса. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения стартового уровня – 15 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Цель и задачи

Цель: формирование интереса у учащихся к занятиям по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными понятиями в спортивном ориентировании (понятие карта, контрольный пункт, дистанция, компас, стороны горизонта);
- научить элементарным технико-тактическим приёмам ориентирования на местности;
- познакомить с основными понятиями в туризме (бивак, маршрут, виды костров);
- познакомить со снаряжением туриста и научить его использовать;
- познакомить с техникой безопасности и правилах поведения в походе, на занятиях и на выездах;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности учащихся (память, мышление, внимание, познавательную активность);
- формировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развивать чувство ответственности и взаимовыручки;
- развивать физические качества (быстрота, выносливость, сила)

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе и окружающей среде;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремлённость,
- формировать гражданско-патриотические чувства и духовно- нравственные качества, чувства любви к Родине;

Учебно-тематический план и содержание.

	Название раздела, темы	всего			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3	0	Входящая диагностика
1.1	«Введение». Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие об ориентировании.	2	2	0	
1.2.	«Одежда и снаряжение для занятий спортивным ориентированием». Обувь, верхняя одежда, лыжный инвентарь, компас, чип.	1	1		
2.	Технико-тактическая подготовка	22	6	16	Прохождение дистанции

2.1	"Технико-тактическая подготовка". Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Ориентирование по линейным ориентирам. Сличение карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров: тропинок и дорог. Чтение объектов местности и линейных ориентиров.	13	2	11	
2.2	"Технико-тактическая подготовка". Ориентирование в сетке лыжней. "Технико-тактическая подготовка". Выбор вариантов движения от КП до КП. Разбор различных зимних дистанций. Движение в сетке лыжней с выбором варианта, работа на поворотах по памяти.	5	2	3	
2.3	"Технико-тактическая подготовка". Выбор пути движения на дистанциях по выбору. Выбор пути движения на дистанциях в заданном направлении.	4	2	2	
3	Компас. Стороны горизонта. Аварийный азимут.	6	3	3	тест
3.1	"Компас". Устройство компаса. История компаса. Правила обращения с компасом.	2	1	1	
3.2	"Стороны горизонта". Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по компасу.	2	1	1	
3.3	"Аварийный азимут". Понятие -"Аварийный азимут" Отработка навыка аварийного азимута на местности.	2	1	1	
4	Топография, условные знаки.	11	5	6	
4.1	"Условные знаки" . Классификация условных знаков. Обозначение условных знаков на спортивных картах: цветовая гамма. Определение условных знаков спортивных карт. Понятие "ориентир" - классификация ориентиров: точечные, линейные, площадные. Зарисовка условных знаков.	8	4	4	
4.2	"Топография". Понятие «Масштаб» карты. Масштаб - его обозначение на	3	1	2	

	спортивных картах. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории.				
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	2	1	тест
5.1	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований	1	1		
5.2	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Виды дистанций по спортивному ориентированию. Классификация дистанций.	2	1	1	
6.	Туристская подготовка.	10	5	5	УТП
6.1	"Туристская подготовка". Снаряжение и его классификация. Личное и групповое снаряжение.	1	1		
6.2	"Туристская подготовка". Виды костров. Правила розжига.	1	1		
6.3	"Туристская подготовка". Полоса препятствий. Индивидуальная страховочная система и ее использование на полосе препятствий. Туристское оборудование и инвентарь: правила применения жумара, восьмерки, карабинов.	3	2	1	
6.4	"Туристская подготовка". Поход выходного дня.	3		3	
6.5	"Туристская подготовка". Узлы: проводник, проводник восьмерка.	2	1	1	
7.	Краеведение.	2	2		
7.1	"Краеведение". Город в котором я живу. История Сыктывкара, его достопримечательности.		1		
7.2.	"Краеведение". Улицы города Сыктывкара. История названия улиц. Знаменитые люди, проживавшие на этих улицах.		1		
8.	Общая физическая и специальная подготовка	41	4	37	Сдача нормативов
8.1	«Кроссовая подготовка» Скандинавская ходьба.	4	1	3	
8.2	«Лыжная подготовка». Способы	19	2	17	

	передвижения на лыжах". Техника поворотов на лыжах. Техника спуска на лыжах. Упражнения на скольжение и равновесие".				
8.3	" ОФП и СФП". Упражнения на тренажерах, функциональных петлях, балансирующей платформе. Упражнения на скалодроме.	6	1	5	
8.4	Упражнения на полосе препятствий	1		1	
8.5.	Спортивные и подвижные игры.	3		3	
8.6.	Упражнения на растяжку. Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на координацию и равновесие. Эстафеты.	8		8	
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	4	0	4	Контрольная дистанция
10.	Воспитательные и досуговые мероприятия.	3	0	3	
11.	Промежуточная и итоговая аттестация.	3	0	3	Контрольная дистанция
	Всего часов	108	30	78	

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Лесные робинзоны» предполагается достижение учащимися следующих результатов:

Предметные:

Знает:

- основные понятия в спортивном ориентировании: план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство;- требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;- правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях;

Умеет:

- сопоставлять карту с местностью;
- ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта;
- различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт;- передвигаться по пересеченной местности, преодолевать естественные препятствия;- выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности;
- укладывать рюкзак и собирать вещи в однодневный поход.

Метапредметные

Познавательные:

- способен анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- способен находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации;

-владеет основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);

Коммуникативные:

-умеет сотрудничать с другими учащимися группы и взрослыми;

-умеет общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей,

Регулятивные:

-адекватно воспринимает оценку педагога, умеет оценивать себя;

Личностные

- бережно относится к природе и окружающей среде;

- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений;

- умеет организовать свое свободное время;

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарно тематический график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 15.

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагога.

Материально-техническое обеспечение. Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы (Приложение 6);
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- учебный кабинет;
- учебные столы;
- учебные стулья;
- мультимедиа аппаратура (экран, проектор, компьютер)
- учебная доска маркерная;
- маркер для маркерных досок;
- инструменты, необходимые по программе: компас, картон, бумага, ножницы, простой карандаш, линейка;
- наглядный материал;

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические материалы (разработки, рекомендации, пособия, дидактические материалы);
- специальная литература (книги, пособия, сборники);
- инструкции по технике безопасности;
- дидактические материалы (методические пособия, игры, схемы, иллюстрации, образцы изделий и т.д.)

Кадровое обеспечение.

- программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с педагогическим образованием и опытом работы с детьми.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Информационное обеспечение

Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями Интернет-источники (Приложение 9);

Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы

Формы контроля/аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль* успеваемости - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки предметных результатов используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	Первичные знания о спортивном ориентировании	Беседа Приложение 14	Ответы на вопросы	Опрос		Входящая диагностика
2	Уровень сформированности знаний о топографии	Тест, Приложение 10	Представление об основных понятиях в топографии и ориентировании, уровня развития каждого учащегося, выявить его способности и возможности.	Соответствие уровня знаний топографической подготовки	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый)	Текущий

					10-49% положительных ответов (недостаточный)	
3	Уровень сформированности знаний и умений технико-тактической подготовки	Практическое задание, Приложение 11	Представление о выборе пути на дистанции «по-выбору»	Соответствие уровня знаний технико-тактической подготовки	пройти через 8-10 и более контрольных пунктов. (оптимальный) 6-7 контрольных пунктов (допустимый) 4-5 контрольных пунктов (недостаточный)	Текущий
4	Уровень сформированности знаний о Правилах соревнований	Тест, Приложение 12	Представление о правилах соревнований по спортивному ориентированию	Соответствие уровня знаний правил соревнований	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Текущий
5	Уровень лыжной подготовки	Практическое задание, Приложение 5		Соответствие уровня лыжной подготовки Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи	Высокий уровень – уложиться в контрольное время 15 минут Средний уровень -16-17 минут Низкий уровень -18	Текущий

				нормативов	минут и более	
6	Уровень усвоения программы за год.	Практическое задание Приложение 13	Практическое задание на знание сторон горизонта и компас, знание условных знаков.	Соответствие уровня знаний по программе	<i>Высокий уровень - практически задания выполнены правильно. Средний уровень - есть незначительные ошибки при выполнении заданий, Низкий уровень - недостаточно знаний для выполнения практического задания.</i> 11-16 баллов - высокий уровень 6-10 средний уровень 5 и менее - низкий уровень	Промежуточная аттестация

Методические материалы

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми. «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники поводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся. На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические). Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, поэтому разнообразие различных

методов и их смена в течение занятия способствует концентрации внимания учащихся и позволяет избежать переутомления.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

– к *словесным* методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема.

- к *наглядным* методам обучения относится демонстрация на занятиях различных наглядных пособий.

- *практическая* работа включает в себя занятия в спортивном зале, прогулки на свежем воздухе, походы.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;

- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;

- самостоятельные упражнения;

- соревнования различного уровня;

- анализ учебных занятий и соревнований.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, просмотр, прослушивание, упражнения и т.д.

- к *игровым* методам относятся дидактические игры, ролевые игры, поход выходного дня.

Содержание программы предполагает реализацию следующих **принципов:**

- *наглядности* (наглядность обучения состоит в том, чтобы учащиеся зрительно участвовали в процессе формирования определенных знаний, умений и навыков); - *активности и сознательности* (только в результате активного и сознательного подхода к процессу обучения, формируются прочные и глубокие знания и умения); - *доступности в обучении* (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей); - *научности* (полученные знания должны быть достоверны и учитывать современные достижения науки и спорта); - *связи теории с практикой* (реализация образовательных и развивающих задач по формированию теоретических знаний с последующим закреплением их на практических 13 работах);- *воспитывающего обучения* (педагог должен так организовать образовательный процесс, чтобы создать условия для нравственного и эстетического развития учащихся, способности к состраданию, понять и услышать другого человека, способности бережно относиться к природе и всему окружающему);- *индивидуализации и дифференциации* (педагог должен осознавать себя создателем условий для раскрытия индивидуальности каждого учащегося, умел найти подход к учащимся с учетом их возможностей и интересов, т.к. каждый ребенок имеет право на свой собственный, уникальный путь развития);- *гуманизма* (ориентация обучения на личность учащегося и педагога – как на приоритетную ценность, что предполагает гармонизацию интересов и взаимоотношений тех, кто учит и учится, создание условий для их развития и саморазвития).

Методологической основой Программы является идея личностно – ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно - воспитательном процессе посредством применения следующих **педагогических технологий:**

игровая технология - игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Игровые задания содержат сюжетно-образную составляющую,

максимально использованы элементы игры, приключения. По возможности наглядность представлена в ярком красочном исполнении. Такой способ подачи информации наиболее эффективно воспринимается детьми данной возрастной категории, что соответственно положительно влияет на результативность обучения.

здоровье сберегающая технология - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной память.

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.
- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период; - организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в (Приложении 7). Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося; - повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания; - анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в (Приложении 8)

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «**По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных – общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, (<https://vk.com/eluborient35>), Сферум, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование,

творческий продукт учащегося. Так же могут быть использованы в работе материалы представленные в Приложении № 9

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	https://vk.com/cluborient35	Наблюдение
2	Топография, условные знаки.	тест	Тест. Зачет-незачет
3	Туристская подготовка, бивак.	https://provyzhivanie.ru/vyzhivanie/ukrytie/chto-takoe-bivak	Ответить на 10 вопросов, зачет-незачет
	Общая физическая подготовка	Комплекс физических упражнений	Наблюдение

Список литературы

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная катрография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близнаевский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Изадельство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
20. Нурмимаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.

21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС»,1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
26. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2015-2022.
27. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт»,1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Методические материалы

1. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.
2. Емолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.

3. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебнотренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35стр.
4. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.
5. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.
6. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.
7. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.
8. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.
9. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
10. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.
11. Карпова Е.Г, Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.
12. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.
13. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр

УПРАЖНЕНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ

Инструкция по технике безопасности:

1. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии педагога.
2. Перед скалолазанием необходимо размяться.
3. Иметь соответствующую одежду и обувь.
4. Запрещено сидеть на мате, в местах вероятного приземления скалолазов.
5. Запрещено находиться друг под другом во время лазания.
6. Проверять страховочную веревку на наличие потертостей и брака
7. Запрещено братья руками и наступать на стальные части скалодрома – шлямбура.
8. Запрещено лазить с кольцами и другими предметами.
9. Запрещено подниматься выше 2 метров без страховки.
10. На полу необходимо иметь достаточное количество матов.
11. Запрещено прохождение трасс, представляющих опасность.
12. Страхующему запрещено разговаривать по мобильному телефону.
13. Перед лазанием обязательно проверить страховку, она должна прилегать.
14. Длинные волосы необходимо убрать, заплести.
15. Запрещено братья руками за оттяжки.
16. Запрещено прыгивать с трасс, не убедившись в безопасности приземления.
17. Приземление должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.
18. Обязательно нужно убедиться, что тебя страхуют. Контрольная фраза «Страховка готова?»»

СКАЛОЛАЗАНИЕ ПО ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТЕНЕ.

Инвентарь: индивидуальная страховочная система, спусковое устройство «гри-гри», карабины, маты. Комплекс разминки не менее 15 минут: бег, ходьба, махи руками и ногами, растяжка на ноги и на руки, отжимания на пальцах. По вертикальной стене движение осуществляется строго в страховке!!! Наличие гимнастических матов обязательно!!! Упражнения при скалолазании по вертикальной стене. 1. Разноцветная палитра. Участник проходит стенку строго по красным зацепам (камням), зеленым и т.д. 2. Участник проходит трассу удобным способом, собирая буквы, на финише выкладывает слово. Можно использовать пазлы спортивных карт. 3. Отжимания на каждом зацепе. Поднимаясь участник отжимается по 2-3 раза как только рука касается нового зацепа. 4. Задание на выносливость. Участник поднимается и спускается самостоятельно свободным лазанием. (до 5 раз). 5. Скалолазание на время. Необходимо пройти одну и ту же стенку несколько раз подряд, используя секундомер. 6. Полоса препятствий и скалодром. Заранее устанавливаются скамейки (участник по ним бежит), обручи на полу (кочки), мячи (оббегает) и др. препятствия. Участник проходит полосу по залу, вцепляется в карабин и лезет на стенку. Можно проводить в виде эстафет, или на время. Упражнение «в статике». Выбираются зацепы (4 шт) и участник должен провисеть на них от 5 до 20 секунд.

Игра «Салочки» проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого. . одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую

ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Задания по цветам камней, например пройти сначала по красным камням, потом по зеленым.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Техника безопасности.

- Допуск к прохождению дистанции, только после прохождения инструктажа по технике безопасности.
- Все учащиеся на полосе препятствий, должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
- Каждый участник команды обязан иметь при себе перчатки или рукавицы.
- На каждом этапе при прохождении, один участник.
- Прохождение этапа допускается, только при организации страховки.

Правильное прохождение полосы препятствий.

Этап № 1 «Подъем спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

Подъем спортивным способом- внизу, под спуском, делают правильный захват веревки, до

начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного подъема (за верхней линией).

Этап № 2 «Спуск спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

Спуск спортивным способом- наверху, перед спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного спуска (за нижней линией).

Этап № 3. «Маятник»

Отмечаем место старта и финиша.

Задача участника держась за веревку руками, пролететь от стартовой линии, за финишную линию.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

Этап № 4. «Усложненные параллельные перила» Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути. При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

Туристическая полоса препятствий (соревнования)

Соревнования командные. Состав команды 3 мальчика и 1 девочка. (Состав команды и количество участников можно изменить, можно указать возраст). Задача заключается в последовательном и правильном прохождении всех этапов полосы. Лидирование на всех этапах разрешается. Каждый участник команды обязан иметь при себе перчатки или рукавицы. Каждый штрафной бал – 5 секунд. Командный результат определяется по сумме времени всех участников + штраф. Упражнения-этапы 1. Подъем спортивным способом- внизу, под спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного подъема (за верхней линией). Штраф: касание земли любой частью тела - 1 балл, помощь судьи – 3 балла, провис веревки – 2 балла, два участника на этапе – 2 балла, заступ за контрольную линию – 2 балла. 2. Спуск спортивным способом- наверху, перед спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного спуска (за нижней линией).

Штраф: касание земли любой частью тела — 1балл, работа без рукавиц — 2 балла, помощь судьи – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла, заступ за контрольную линию – 2 балла. 3. Маятник- отмечаем место старта и финиша. Задача участника держась за веревку руками, пролететь от стартовой линии, за финишную линию. Штраф: касание земли любой частью тела — 1балл, работа без рукавиц — 2 балла, падение – 3 балла, наступил на контрольную линию – 2 балла.

4. Усложненные параллельные перила- длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально натянутую веревку, передвигаясь

скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

5. Параллельные перила- длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

6. Усложненные параллельные перила-длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за зигзагом натянутую веревку, передвигаясь

скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

7. Бревно- качающееся бревно закреплено на небольшой высоте между деревьями, натянуто

перила, надо держась за перила преодолеть данный этап.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

8. Усложненные параллельные перила-длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально привязанную веревками деревянную опору, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

9. Вязка узлов-каждый участник завязывает узел, указанный в карточке, которую выбрал участник.

Штраф: перехлест – 2 балла, нет контрольного узла-3 балла, неправильно завязан (не завязан) – 5 баллов.

Примечания:

Предварительная подготовка начинается с формирования команд и выбора судей на этапах. Команда заранее выбирает капитана. Непосредственно проведение соревнования начинается с построения команд и приветствия. Затем проводим с капитанами жеребьевку и проводим участников по этапам с показом и объяснением правил. На старт команды выпускаются по очереди с интервалом в 15 минут, если команда догнала впереди идущую – останавливается секундомер и команда ждет пока не освободится

этап – затем секундомер включается, и команда продолжает движение. На следующий этап

команда уходит только в полном составе. Результат определяется только по времени прохождения дистанции. Если кто-то из участников не может пройти этап (т.е. он

постоянно

ошибается и возвращается на начало этапа), то мы устанавливали максимальное количество попыток (3-5) после которых вместо этого участника мог пройти капитан команды. Особое внимание следует уделить безопасности участников во время соревнований – страховке, надежности инвентаря, грамотной расстановке судей, погодным условиям... Желательно дать возможность участникам предварительно попробовать пройти по этапам провести предварительные занятия.

Примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств. Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове: присесть и встать балансируя руками, становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее. 2 . Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону. 3 . Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину. 4 . Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь. 5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие. 5. Различные упражнения на балансировочной платформе -ласточка, цапелька, нога в сторону, приседания, наклоны туловища вперед, подъем на носочки).

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости. 1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.

2. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой

3 Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

4. Выпады, задержаться в выпадах 10 секунд.

5. Подъем ноги на опору, так чтобы угол был девяносто градусов . Тянуться руками к носочку, задержаться на десять секунд.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки присесть, поднимая руки с гантелями вперед, встать на носки, отводя руки назад.

4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

- Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
- Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
- Прыжки на скакалке в течение одной минуты
- Максимально быстрый бег на дистанцию 30м. Возвращение назад шагом

**Упражнения для овладения передвижением на лыжах
классическими ходами. (Школа лыжника)**

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега. Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2. *Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.* Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. *Передвижение приставным шагом.*

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4. *Передвижение с поворотами - зигзагом.* Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5. *Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой".*

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. *Спуск в высокой стойке.* Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. *Спуск в основной стойке.*

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. *Спуск в низкой стойке.* Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. *Спуск с переходом на параллельную лыжню.*

Упражнение 5. *Спуск выдвиганием лыж.*

Упражнение 6. *Спуск с подниманием носков лыж.*

Упражнение 7. *Поворот переступанием после выката.*

Упражнение 8. *Спуск на одной лыже.*

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. *Передвижение одновременным бесшажным ходом.* В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

Упражнение 2. *Передвижение попеременным бесшажным ходом.* Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами. Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. *Стойка лыжника.* Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "елочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "ёлочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов. (Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. Попеременный двухшажный ход.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача 2. Одновременный ход.

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте. С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед. С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. Упражнения для конькового хода.

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

Контроль уровня физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Лыжная гонка, свободный стиль 1 км (15мин)	+	+
Обязательная техническая программа*	зачет	зачет
Спортивный разряд (при наличии «+»)**		

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе).

Приложение 6

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Кол во
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	20
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
6	Секундомеры электронные	штук	2
7	Термометр наружный	штук	1
8	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	- Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Проведение конкурса рисунков «Моя малая Родина!»	Любовь к малой Родине, познание культуры, истории и народных традиций народа коми	март - апрель
3.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
4.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	апрель
5.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
6.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	Создание условий для вовлечения детей в творческую и социально значимую деятельность	20 ноября
7.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	29 ноября
8.	Новогодняя гонка «Дед Мороз Красный нос»	декабрь	
9.	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года	
11.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям и походам, организационные моменты	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	В течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		Международный женский день	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед, травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	
		Разработка методической продукции	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов: ко дню матери, дню отца, Дню Победы в Вов и т.п.	в течение года

Интернет-ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	ССЫЛКА	ПРИМЕЧАНИЕ
Спортивное ориентирование		
Федерация СО Республики Коми	https://orient.vkomi.ru/	
Симуляторы в ориентировании	https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators	Статья
Контрольные тесты	https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie	Данное задание предназначено для контроля знаний учащихся спортивных школ отделения «Спортивное ориентирование» (40 вопросов)
Викторина	https://konstruktortestov.ru/test-17731	Онлайн-викторина по спортивному ориентированию, состоящая из 12 вопросов.
Симулятор спортивного ориентирования	Ski-o-mapmemory	Маршруты, развивает память, похоже на эллипс
Тренажеры на развитие памяти	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/pamyaty	Онлайн-тренажеры
Тренажеры на развитие внимания	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie	Онлайн-тренажеры
Онлайн-игра-путешествие «Люби и знай свой Коми край»		
Города Республики Коми	https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/	
Герб Республики Коми	https://learningapps.org/display?v=pzzo22wra20	
Перевертыши: города республики	https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F	
Знаешь ли ты города Республики	https://etreniki.ru/4DFD1FFD27	
РАЗНОЕ		
Легенды и	https://o-rostov.ru/o_legends.html	

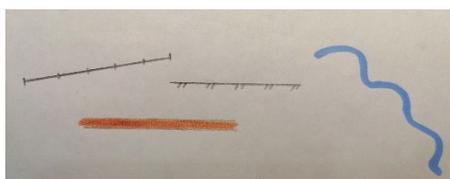
условные знаки		
Спортивные карты Сыктывкара	https://orient.vkomi.ru/karty/	В разделе «карты» федерации СО РК карты Динамо, РЛК им. РП Сметаниной
Уроки ориентирования	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015 .	Методическое пособие, электронное, обучение ориентированию, варианты проведения занятий
10 подвижных игр для детей всего мира	https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interesnyh-podvijnyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5e67696e4059ac0c9104d5ea	Предложен перечень игр с описанием
Литература по СО	https://rufso.ru/literatura/	На сайте федерации СО России представлены: методическая литература, литература для начинающих, историческая,
Компьютерные игры по спортивному ориентированию	«Orienteering 2.0» «O-Puzzle» Orienteering Maps Puzzle Game https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php	Приложение представляет собой необычную игру памяти. Вам нужно найти верную пару картинка условного знака и его словесное описание. Головоломки Сайт любителей спортивного ориентирования
Обучение спортивному ориентированию	http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2	ФСО Кировской области. Раздел «НОВИЧКУ». Видеоуроки по спортивному ориентированию
Правила дорожного движения »	https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml	Бесплатные онлайн тесты по ПДД с ответами
Изображение рельефа на топографических картах	https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE	видеоурок
Здоровый образ жизни	https://learningapps.org/4321691	Упражнение пазл (поговорки для малышей)
Подготовка к походу		
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003	Один из разделов доклада

Список снаряжения для похода	https://propohody.com/gear-list/	Статья
Как спланировать и подготовиться к походу в горы	https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodukornienko.html	Статья
Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий	https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/	Статья
Личное снаряжение и уход за ним	https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html	Онлайн-презентация
Личное и групповое снаряжение туриста	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-gruppovoe-snaryazhenie-turista	Статья

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
«Топография, условные знаки, компас»

Необходимо на каждый вопрос выбрать один верный ответ

- На спортивной карте обозначено:
 - А)направление на запад
 - Б)направление на восток
 - В)направление на север
- Компас это прибор:
 - А)указывающий высоту рельефа
 - Б)указывающий направление на север
 - В)указывающий длину пройденного расстояния
- Угол между направлением на север и заданный предмет называют
 - А) ориентиром Б)азимутом В)прямым
- Каким цветом на карте обозначаются водные объекты?
 - А) голубым Б) коричневым В) желтым
- Определи к какой группе знаков относят эти условные знаки:



- А) к площадным ориентирам Б)к линейным ориентирам
- Как определить по карте направление север-юг?
 - А) по стрелке и надписям Б) по рельефу
 - Группа туристов пошла на маршрут на северо-восток, в каком направлении им надо вернуться?
 - А) на юго-запад Б) на юго-восток
 - 8. Красным цветом на карту наносится:
 - А) дистанция Б) растительность В) искусственные объекты
 - 9. Исключите лишний знак:
 - А) микрояма Б) отдельное дерево В) столб Г) река
 - 10. В полдень солнце находится:
 - А) на юге Б) на севере В) на востоке

Верные ответы: 1-в,2-б,3-б,4-а,5-б,6-а,7-а,8-а,9-г,10-а

Оценка знаний: 75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

Технико-тактическая подготовка.

Дистанция по спортивному ориентированию, без учета времени. На местности установлено 10 контрольных пунктов. Необходимо по-выбору, то есть в любом порядке взять все контрольные пункты.

Пройти через 10-8 и более контрольных пунктов. (оптимальный)

6-7 контрольных пунктов - (допустимый)

4-5 контрольных пунктов -(недостаточный)

Тестовые вопросы по правилам соревнований

- Дистанция, в которой участники проходят дистанцию через все контрольные пункты строго по порядку:
 - А) маркированная трасса Б) по-выбору В) дистанция в заданном направлении*
- 2) время финиша отсекается:
 - А) после пресечения финишной линии Б) после того, как участник отметил последний контрольный пункт*
- 3) Зимой номер участника крепится на:
 - А) левое бедро Б) грудь В) на плечо*
- 4) Снятие участника происходит за то
 - А) порвал карту Б) не взял один контрольный пункт В) не прочитал техническую информацию*
- 5) Если участник потерял чип, действия:
 - А) вернуться на финиш и сообщить своему тренеру Б) уйти домой*
- 6) Перед началом соревнований участник:
 - А) должен познакомиться с технической информацией Б) подготовить инвентарь В) получить номер и чип*
- 7) Перед началом старта запрещается:
 - А) помогать крепить номера другим участникам Б) выходить в район установленной дистанции В) разминаться*
- 8) Если ты по каким -то причинам сошел с дистанции, необходимо:
 - А) пройти через финиш и сообщить тренеру Б) сообщить друзьям*

Верные ответы: 1 -в, 2- а, 3-а 4-б, 5-а, 6- а,б,в 7-б, 8-а

Оценка знаний: 75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

Промежуточная аттестация

Практическое задание.

- **Задание -определить стороны горизонта по компасу.**

Критерии оценивания все стороны определил правильно - 6 балла, 1 ошибка, при определении сторон горизонта -4 балла. 2 ошибки и более -1 балл.

4 балла-высокий уровень

3 балла-средний уровень

2 балла-низкий уровень

- **Зарисовать условные знаки:.** Демонстрация объектов местности (фотографии).
Показываю фотографию (картинку) дерева, дети рисуют условный знак, выбрав правильный цвет.

Задание:

Объекты местности	Условный знак
	
	
	
	
	

Критерии оценивания:

Все знаки зарисованы правильно -10 баллов

1-ошибка -9 баллов

2 ошибки- 8 баллов

3 ошибки – 7 баллов

4 ошибки- 6 баллов

5 ошибок-5 баллов

4 и более ошибки- 0 баллов

7-10 баллов -высокий уровень

5-6 баллов -средний уровень

4 балла и ниже -низкий уровень

Стороны горизонта	Условные знаки	Сумма баллов

Сумма баллов за два практических задания:

11-16 баллов -высокий уровень

6-10 средний уровень

5 и менее-низкий уровень

Вопросы входящей диагностики

- Что означает ориентирование на местности?
- Какие органы нам помогают ориентироваться на местности?
- Что такое карта?
- Кто пробовал ориентироваться при помощи карты?(города, музея, парка)
- Кто знает что такое компас?

Календарный учебный график (3 часа в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Г	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	28	28	0									
1.1	Введение.	1	1	0	1								
1.2	Техника безопасности на занятиях. Снаряжение	2	2	0	1				1				
1.3	Технико-тактическая подготовка	9	9	0	2	2	2	1	1	1			
1.4	Топография, условные знаки, компас	5	5	0	2	1	1	1					
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3	0		1		1			1		
1.6.	Туристская подготовка. Походы.	4	4	0	1				1			2	
1.7	Краеведение	2	2	0			1	1					
1.8.	Общая физическая подготовка	1	1	0	1								
1.9	Специальная физическая подготовка	1	1	0				1					
2.	Практическая подготовка (всего часов)	80	0	80									
2.1	Контрольные упражнения и соревнования	6	0	6				1			2		3
2.2	Технико-тактическая подготовка	12	0	12	2	2	1	1	1	1	2	1	1

