

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
№ 01 от 30.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 253 от 01.09.2017 года
Директор ГБОУ школы № 288
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
С.А. Чувахина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ориентирование с элементами спортивного туризма»

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Балина Нина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
НАПРАВЛЕННОСТЬ	2
АКТУАЛЬНОСТЬ	2
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	3
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
<i>Личностные</i>	6
<i>Метапредметные результаты</i>	6
<i>Предметные результаты</i>	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа дополнительного образования «Ориентирование с элементами спортивного туризма» имеет физкультурно-спортивную направленность. Кроме того, программа имеет большое прикладное значение. На занятиях вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Уровень освоения программы общекультурный.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Образовательная программа «Ориентирование с элементами спортивного туризма» является синтезом смежных с туризмом областей знаний: картографии, спортивного ориентирования, медицины, экологии, краеведения, физической культуры, туристского многоборья, автономного существования и ОБЖ.

Занимаясь по этой программе, воспитанники учатся адекватно оценивать ситуации, быстро и правильно принимать и, практически осуществлять решения, с учетом техники безопасности. Участвуя в различных соревнованиях (туристское многоборье, краеведческое ориентирование, конкурсы, презентации, исследования) – учащиеся знакомятся с такими профессиями как инструктор детско-юношеского туризма, тренер по спортивному ориентированию, преподаватель ОБЖ, учитель физкультуры, географии и экологии, спасатель и, возможно, в будущем выбор занятий повлияет на выбор профессии.

Актуальность программы состоит и в том, что можно научить детей избегать проблемных ситуаций, возникающих при выезде детской группы на природу в лес. Программа «Ориентирование с элементами спортивного туризма» знакомит детей с алгоритмом подготовки, прогнозирования, ликвидации и выхода из многих проблем природного характера.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем

поколении, а занятия ориентированием являются комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Кроме того, необходимо отметить что занятия по программе «Ориентирование с элементами спортивного туризма» – это **создание условий как для проявления личных качеств, так и возможность поработать в команде**. Программа имеет модифицированный вид.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))». Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по программе «Ориентирование с элементами спортивного туризма» для детей 10-15 лет разработана на

основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ. Педагогическая целесообразность состоит в организации последовательной образовательной и оздоровительной деятельности учащихся, осуществляющейся в тесном единстве и, не зависит от степени специальной физической подготовки воспитанников. Активное участие учащихся в учебных занятиях, походах, конкурсах, соревнованиях, исследованиях позволяют реализовать их интеллектуальные, физические, духовные и творческие способности, в результате чего, учащиеся значительно расширяют свой кругозор, поддерживают свой организм в хорошей форме, приобретают жизненные навыки, учатся жить в коллективе, формируют толерантное сознание, стремление к диалогу, взаимопониманию и сотрудничеству детей разных национальностей, развивают способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих, поэтому главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по ориентированию и туризму.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Учащиеся общеобразовательной школы № 288 Санкт-Петербурга, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно-спортивному направлению отделения дополнительного образования детей. Учащиеся традиционно принимают участие в физкультурно-спортивных соревнованиях всех уровней – школьного, районного, городского.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, формирование всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи программы:

- 1). Оздоровительные – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;
- 2). Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.); воспитание и повышение общей культуры поведения учащихся на личных примерах общения с людьми, природой, воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.
- 3). Образовательные – усвоение и овладение учащимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий ориентированием; формирование потребности в углубленном освоении предмета для

участия в соревнованиях по ориентированию различного уровня; создание условий для профессионального самоопределения личности, формирование навыков жизнеобеспечения.

Вышеуказанные задачи решаются на основе главных дидактических принципов:

- доступности – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на детей конкретного возраста с учетом возрастных особенностей;
- активности – предполагает активное участие во всех мероприятиях, активную работу над собой;
- сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям, способствующее оздоровлению организма в целом;
- последовательности – основанном на построении учебного процесса «от простого к сложному» в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- постепенности – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на ребенка;
- дифференциации – обучение построено на индивидуальном подходе, учитывающем особенности каждого ребенка в отдельности.

Отличительной особенностью программы «Ориентирование с элементами спортивного туризма» является синтез смежных в ориентировании и туризме областей знаний, собранных в одну программу, рассчитанных на 2 года обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для учащихся разного возраста от 10 до 15 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребенку, через различный подход к физическому развитию учащихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Программа рассчитана на 2 года обучения. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей. Освоив базовый курс, ребенок может и в дальнейшем посещать объединение.

Оптимальная наполняемость групп – 15 человек.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое и дидактико-методическое обеспечение

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал, любое школьное помещение
2. Школьный стадион
3. Различные мячи, фишки.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Медицинская аптечка
6. Сезонная одежда
7. Туристское снаряжение, рюкзаки, палатки
8. Компас, планшет, карты
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Дидактико-методическое оснащение

Учебники по физической культуре. Методические пособия по спортивному ориентированию, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию

учащихся. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- репродуктивный (повторение, воспроизведение), словесный, отработка техники, соревновательный, коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Форма организации познавательной деятельности учащихся:

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, «круговая тренировка», выезды в походы, экскурсии и на соревнования.

Занятия групп первого года обучения:

1 раз в неделю по 2 часа, т.е. 2 часа в неделю (72 часа в год)

Занятия групп второго года обучения:

1 раз в неделю по 2 часа, т.е. 2 часа в неделю (72 часа в год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в

процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по ориентированию. Это:

- формирование знаний о спортивном ориентировании и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях в городе и на выезде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности. Обзор развития спортивного ориентирования	4	2	2	Тестирование
2.	Правила соревнований по ориентированию	1	1		Тестирование
3.	Медико-санитарная подготовка	1	1		Тестирование
4.	Снаряжение спортсмена-ориентировщика	2	1	1	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	8	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	4	2	2	Тесты и упражнения, мониторинг
7.	Тактическая подготовка	10	2	8	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
8.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Обсуждение результатов соревнований
9.	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры	10	2	8	Подготовка презентаций и отчетов по экологическим и краеведческим заданиям
10	Психологическая подготовка	2	2		Тестирование, обсуждение
11	Туристская подготовка	8	2	6	Тестирование, обсуждение
12	Основы спортивного туризма	10	2	8	Оформление переводных аттестационных таблиц на учащихся в следующий год обучения
13	Походы, лагеря, экскурсии	Вне сетки часов			Составление отчетов, фотогазет по летним походам
	Итого:	72	21	51	

Практические занятия проводятся как в городе, так и на выездах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Техника безопасности. Обзор развития спортивного ориентирования	4	2	2	Тестирование
2.	Правила соревнований по ориентированию	1	1		Тестирование
3.	Медико-санитарная подготовка	1	1		Тестирование
4.	Снаряжение спортсмена-ориентировщика	2	1	1	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	2	8	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	4	2	2	Тесты и упражнения, мониторинг
7.	Тактическая подготовка	10	2	8	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
8.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Обсуждение результатов соревнований
9.	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры	10	2	8	Подготовка презентаций и отчетов по экологическим и краеведческим заданиям
10	Психологическая подготовка	2	2		Тестирование, обсуждение
11	Туристская подготовка	8	2	6	Тестирование, обсуждение
12	Основы спортивного туризма	10	2	8	Тестирование, обсуждение
13	Походы, лагеря, экскурсии	Вне сетки часов			Составление отчетов, фотогазет по летним походам
	Итого:	72	21	51	

Практические занятия проводятся как в городе, так и на выездах.

Учебный год разделен на три периода:

Осенний (сентябрь, октябрь, ноябрь по осенние каникулы включительно)

- подведение итогов весенне-летнего периода;
- оформление отчетов, газет о совершенных походах;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- ремонт, восстановление, подготовка к хранению специального снаряжения, используемого в летних походах
 - планирование зимнего периода;
- Зимний (ноябрь-март с использованием зимних и весенних каникул для проведения УТС)*
- подведение итогов осенних сборов;
 - отработка техники лыжного туризма;
 - участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
 - планирование весенне-летнего периода;
- Весенне-летний (апрель-май)*
- подведение итогов зимнего периода;
 - активное участие в мероприятиях района и города;
 - планирование летних выездов в походы;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др. В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.