

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования администрации Сергиево-Посадского г.о.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Хотьковская средняя
общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МБОУ Хотьковская СОШ №1
№ 112/7-ОД от 01.09.2025 г.

**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивное ориентирование»

(стартовый уровень)

Возраст: 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель программы:

Белобжицкий А.С.

педагог доп.образования

Хотьково

2025 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» создана для учащихся начальных классов общеобразовательных школ. Ее главная цель — формирование устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни путём приобретения навыков спортивного ориентирования.

Программа охватывает три основных направления: теория, техника и практика ориентирования. Благодаря сочетанию образовательной и развлекательной составляющих обеспечивается эффективное освоение базовых навыков ориентации на местности, развития двигательной активности и укрепления здоровья детей.

Особенность программы заключается в применении игровых методов обучения, создании условий для эмоционального комфорта и максимального вовлечения учащихся в учебно-воспитательный процесс. Это достигается проведением занятий на свежем воздухе, организацией интересных тренировок и участием в соревнованиях различного уровня.

Реализуемый комплекс мер направлен на решение задач повышения учебной мотивации, улучшение общего физического состояния детей, формирование необходимых компетенций и навыков самостоятельного принятия решений.

Таким образом, данная программа призвана стать важным элементом дополнительной образовательной среды школы, содействуя развитию физических качеств, социального опыта и творческих способностей подрастающего поколения.

Актуальность

Программа направлена на развитие интереса школьников к физической активности и спортивному образу жизни посредством изучения спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование способствует формированию навыков

ориентации на местности, развитию пространственного мышления, улучшению двигательной координации и выносливости детей младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность и новизна

Педагогическая ценность программы заключается в формировании целостного представления о спортивной культуре, обучении основам туристской подготовки и ориентированию на местности. Новизна состоит в интегрированном подходе к обучению: сочетание физического воспитания, познавательных дисциплин и социально-коммуникативных навыков позволяет создать благоприятные условия для всестороннего развития учащихся младших классов.

Отличительные особенности

Комплексный подход: объединение спорта, туризма и интеллектуального развития.

Практикоориентированность: обучение осуществляется преимущественно на практике, что повышает интерес и мотивацию школьников.

Возрастная адаптивность: программа разработана специально для начальных классов, учитывая физические возможности и психологические особенности младших школьников.

Адресат программы и возрастные особенности обучающихся

Программа предназначена для учащихся начальных классов (6-10 лет). Дети этого возраста активно осваивают пространство вокруг себя, любопытны и открыты новым впечатлениям. Физически они находятся в стадии активного роста и формирования опорно-двигательного аппарата, поэтому важно обеспечить

умеренную физическую нагрузку, способствующую гармоничному развитию организма.

Объем и срок реализации

Объем программы составляет 72 часа в течение одного учебного года. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят в игровой форме, чередуя теорию и практику. Практические занятия организуются на пришкольной территории, спортивных площадках и природных ландшафтах вблизи образовательных учреждений. Теоретический материал подается в доступной форме, часто используется наглядность и интерактивные методы обучения.

Формы и режим занятий

Формы занятий включают групповую работу, индивидуальные задания, эстафеты, соревнования, прогулки с элементами ориентирования. Режим занятий соответствует санитарно-гигиеническим нормам и правилам охраны труда для учащихся начальной школы.

Место программы в модели «Школа полного дня»

Программа гармонично вписывается в модель «Школа полного дня», дополняя основной образовательный процесс развитием внеклассных активностей и воспитательным компонентом. Она создает дополнительные возможности для социализации и расширения кругозора учащихся.

Цель программы

Формирование у учащихся начальных классов устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни путем овладения навыками спортивного ориентирования, обеспечивающих успешную адаптацию в окружающей среде и развитие важнейших жизненных компетенций.

Задачи программы

1. Обучающие задачи

- Освоить основы спортивного ориентирования: чтение топографической карты, использование компаса.
- Овладеть техникой перемещения по разнообразной местности.
- Научиться определять свое местоположение относительно ориентиров и планировать маршруты.

2. Развивающие задачи

- Развитие внимания, памяти, наблюдательности и логического мышления.
- Повышение физической подготовленности и выносливости.
- Формирование уверенности в себе и чувства ответственности за собственное здоровье.

3. Воспитывающие задачи

- Воспитание культуры здорового образа жизни, дисциплины и уважения к природе.
- Стимуляция интереса к изучению окружающего мира и коллективной работе.
- Привитие навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Укрепление психофизического состояния, повышение уровня общей физической подготовки.
- Формирование уважительного отношения к окружающим людям и природной среде.
- Самостоятельность в принятии решений и ответственность за собственные поступки.

Метапредметные результаты

- Улучшение навыков планирования и анализа ситуации.
- Развитие умения взаимодействовать в команде, учитывать мнение других членов команды.
- Повышение стрессоустойчивости и умение справляться с трудностями.

Предметные результаты

- Умение уверенно передвигаться по незнакомой местности с использованием карты и компаса.
- Владение основными приемами навигации и ориентирования.
- Способность составлять простой маршрут и следовать ему самостоятельно.

Таким образом, благодаря систематизированному выполнению поставленных задач и внедрению соответствующих методик, программа обеспечит достижение заявленной цели и создание условий для полноценного развития каждого учащегося.

Методы обучения и технологии

Используются игровые методики, соревновательные формы обучения, командообразующие игры, практические упражнения, экскурсии и походы.

Формирование компетенций

Освоив программу, учащиеся смогут ориентироваться на местности, читать карту, пользоваться компасом, преодолевать препятствия, развивать коммуникативные способности и лидерские качества.

Технические средства безопасности

При проведении занятий соблюдаются меры безопасности, предусмотренные правилами дорожного движения, пожарной безопасности и санитарными нормами. Учащиеся получают инструктаж перед каждым занятием и обеспечиваются необходимыми средствами защиты.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы ориентирования	16	8	8	Тест
2.	Техника движения	12	2	10	Эстафета
3.	Ориентирование на местности	20	4	16	Мини-квест
4.	Соревнования и практика	24	2	22	Итоговая проверка уровня усвоенных навыков
	Всего:	72	16	56	

Содержание программы

Раздел 1. Основы ориентирования (16 часов)

Теория: История возникновения спортивного ориентирования, виды карт, символы и условные обозначения.

Практика: Изучение топографических карт, работа с компасом.

Форма контроля: Тест на знание символов карты.

Раздел 2. Техника движения (12 часов)

Теория: Основные принципы передвижения по различным видам поверхности.

Практика: Обучение бегу по лесным тропам, преодоление препятствий.

Форма контроля: Эстафета с элементами техники движения.

Раздел 3. Ориентирование на местности (20 часов)

Теория: Навигационные приемы, способы чтения рельефа.

Практика: Маршруты по карте, контрольные точки.

Форма контроля: Мини-квест по ориентированию.

Раздел 4. Соревнования и практика (24 часа)

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях, проведение эстафет.

Форма контроля: Итоговая проверка уровня усвоенных навыков.

Материально-техническое обеспечение

Компасы, топографические карты,

Рюкзаки, туристическое снаряжение,

Приспособления для разметки маршрутов.

Информационное обеспечение

Электронные презентации, видеоролики.

Список литературы и электронных источников

1. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. – 318 с.
2. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В. М. Алешин, В. А. Пызгарев. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008.-204с.
3. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
4. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / Т. В. Моргунова. - Москва: Советский спорт, 2008 (М.: Московская типография N 6). – 91 с.
5. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.
6. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf.
7. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>
8. Способы автономного выживания человека в природе: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033300 - Безопасность жизнедеятельности / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. - М.: Academia, 2004. – 297 с.
9. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] : учебное пособие по дисциплине специализации специальности "Менеджмент организации" / Ю. С. Константинов; Российская международная акад.туризма, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - Москва: Советский спорт, 2009. – 390 с.

10. Туризм и краеведение: Образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. - М.: Советский спорт, 2005 (Вологда: ООО ПФ Полиграфист). - 318 с.

11. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / [Юрий Сергеевич Константинов, Ольга Львовна Глаголева] ; Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федерация спортив. ориентирования России. - М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2005. - 327 с.

12. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Либроком, 2013. – 219 с.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога	Образование	Должность
Белобжицкий Анатолий Сигизмундович	Высшее профессиональное	Педагог дополнительного образования

Заключение

Программа способствует укреплению здоровья, повышению самооценки и мотивации детей к занятиям спортом, развивает важные жизненные компетенции и формирует позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Перечень применяемых методов обучения и педагогических технологий

1. Игровые методы:

- Использование ролевых игр, квестов и приключений для привлечения интереса учащихся.
- Организация подвижных игр, направленных на отработку физических навыков и элементов ориентирования.

2. Интерактивные методы:

- Применение электронных презентаций, видеороликов и виртуальных тренажёров для демонстрации принципов ориентирования.
- Проведение викторин и тестов для проверки понимания материала.

3. Проектные методы:

- Выполнение индивидуальных проектов по созданию маршрута и проведению небольшого похода.
- Групповые проекты по разработке и реализации мероприятий по спортивному ориентированию.

4. Исследовательские методы:

- Исследование природного окружения в рамках школьных экскурсий и прогулок.
- Создание небольших исследовательских работ по тематикам географии и природы родного края.

5. Соревновательные методы:

- Регулярное участие в соревнованиях по спортивному ориентированию среди одноклассников и параллельных классов.

- Командные состязания и эстафеты, направленные на развитие навыков взаимоподдержки и дружбы.

6. Методы проектной и творческой деятельности:

- Творческие конкурсы рисунков, поделок и рассказов о путешествиях и приключениях.

- Написание отчетов о пройденных маршрутах и туристических походах.

7. Метод погружения:

- Реализация полевых практикумов и выездных уроков, проводимых непосредственно на местах будущего ориентирования.

8. Дифференцированные подходы:

- Индивидуальное сопровождение слабых и сильных учеников, позволяющее каждому развиваться в своем ритме.

Формы организации учебных занятий

1. Фронтальная форма:

- Объяснения теории, демонстрация материалов всей группе сразу.

2. Парная форма:

- Работа в парах при выполнении заданий по ориентированию и подготовке маршрутов.

3. Групповая форма:

- Совместные проекты, подготовка к мероприятиям и конкурсам.

4. Индивидуальная форма:

- Самостоятельная работа над индивидуальным проектом или выполнением индивидуального задания.

5. Экскурсионная форма:

- Выездные уроки на природу для практики ориентирования и исследования территорий.

Эти методы и формы позволяют сделать процесс обучения увлекательным, интересным и эффективным, обеспечивая комплексное развитие детей младшего школьного возраста.

Инструкция по технике безопасности при проведении соревнований по спортивному ориентированию

Соблюдение требований техники безопасности гарантирует безопасность и комфорт участников соревнований по спортивному ориентированию. Следование данным рекомендациям позволит избежать несчастных случаев и травм.

Перед началом соревнований

1. Ознакомьтесь с картой района соревнований. Важно заранее изучить местность, проверить наличие опасных зон (болота, овраги, скалы и др.) и исключить их из маршрута.
2. Проверьте состояние своего оборудования. Убедитесь, что карта и компас исправны, обувь удобная и прочная, одежда подходит погодным условиям.
3. Заполните медицинскую анкету. Обязательно сообщите медицинским работникам о наличии хронических заболеваний или аллергических реакций.
4. Подготовьте аптечку первой помощи, включающую перевязочные материалы, антисептические препараты, обезболивающее средство и антигистаминные препараты.
5. Проверяйте погоду накануне старта. Отложите соревнование или внесите изменения в маршрут при неблагоприятных погодных условиях.
6. Зарегистрируйте свой стартовый номер и получите жетон участника. Запишите координаты организаторов и медицинский пункт.

Во время соревнований

1. Следуйте маршруту строго по обозначенным дорожкам и тропам. Не сходите с трассы, чтобы избежать опасности.

2. Обращайте внимание на сигналы тревоги. Если услышали сигнал бедствия, немедленно остановитесь и свяжитесь с организаторами.
3. Постоянно поддерживайте связь с группой. Организуйте промежуточные встречи с членами своей команды.
4. При потере ориентации сохраняйте спокойствие. Используйте аварийный сигнал (громкий свист или крик) и дождитесь прибытия спасателей.
5. Избегайте резких движений и прыжков. Осторожно переходите через неровности и преграды.
6. Сообщайте организатору о травмах или происшествиях. Немедленно обратитесь к медицинскому персоналу при любом ухудшении самочувствия.
7. Держите питьевой рацион под рукой. Берегите водный баланс, особенно в жаркую погоду.
8. Не оставляйте мусор на трассе. Заботьтесь о чистоте природы, собирайте отходы в специальные контейнеры.

После завершения соревнований

1. Оповестите организаторов о завершении дистанции. Покажите свой финишный талон или отметку о прохождении контрольных пунктов.
2. Проконсультируйтесь с врачом, если почувствовали ухудшение здоровья.
3. Расскажите друзьям и близким о полученных впечатлениях и опыте. Поделитесь впечатлениями и расскажите о мероприятиях.

Соблюдая указанные рекомендации, участники обеспечат свою безопасность и получат удовольствие от участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.