

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»**

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СШОР № 2
Протокол от 13.11.2023 № 8

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 3 294-ОД от 1.12.2023 г.

Генеральный директор

/ М.Р. Катунова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование - первые шаги»**

Возраст обучающихся – 7-12 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчики:

Ибрагимова Татьяна Владимировна,
тренер-преподаватель.

Белозеров Владимир Николаевич,
инструктор-методист.

Трушина Наталия Алексеевна,
инструктор-методист.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 1.12.23 № 4)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование – первые шаги» (далее по тексту - программа) реализуется в Спортивной школе олимпийского резерва № 2 Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» на отделении спортивного ориентирования.

Направленность программы

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресат программы

Программа адресована детям 7 - 12 лет, желающим заниматься, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий спортом. Специальных знаний для освоения данной программы не требуется.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечь интерес подрастающего поколения к подвижному и здоровому образу жизни, общению с природой, так как наличие и популярность гаджетов у детей снижает их двигательную активность. Занятия по данной программе способствуют общему оздоровлению организма, прививают привычку проводить время на свежем воздухе и способствуют социальной адаптации детей в коллективе.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 18 часов обучения – 6 занятий по 3 академических часа.

Цель программы

Приобщение учащихся к физической активности в природных условиях посредством знакомства с видом спорта «спортивное ориентирование».

Задачи

Обучающие

- сформировать представление об ориентировании на местности, виде спорта «спортивное ориентирование», его видах и дисциплинах, правилах данного вида спорта;
- ознакомить с базовыми способами ориентирования на местности.

Развивающие

- развить физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую работоспособность;
- развить интерес к процессу самостоятельного сбора информации, её анализа и принятия решения.

Воспитательные

- повысить интерес к занятиям физической культурой посредством занятий спортивным ориентированием в условиях природной среды.
- воспитать ответственное отношение к участию в учебных занятиях и соревнованиях на местности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык программы: обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), личного желания ребенка при отсутствии медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе: 15-16 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на курс обучения 18 академических часов. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного знакомства учащихся с основами теоретических знаний, практических умений и навыков по виду спорта «спортивное ориентирование» на фоне продолжительных физических упражнений малой интенсивности.

Занятия проводятся в парках города, на которые имеются спортивные карты. Теоретические сведения сообщаются в первой части занятия и в перерывах между физическими упражнениями.

Содержание и форма проведения занятий может корректироваться в зависимости от погодных условий.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проходят в групповом формате в парке, используется сочетание верbalных и визуальных приемов (показ, объяснение с демонстрацией объектов местности, беседа, вопрос-ответ, «делай как я!») освоения материала программы, как во время остановки, так и в движении. Применяются игровые и соревновательные формы.

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный), мячи теннисные, конусы для разметки мест занятий, оборудование для разметки дистанций.

Образцы инвентаря для спортивного ориентирования: знаки контрольных пунктов (КП), электронная станция отметки КП, ЧИП участника, компасы, планшет, подсумок для смартфона.

Дидактические материалы: наборы карточек с изображением условных знаков, схем технических приемов, набор фотографий с соревнований по спортивному ориентированию.

Картографический материал: комплекты спортивных карт по численности группы с внесенными дистанциями или упражнениями по темам занятий.

Планируемые результаты

Предметные: Учащиеся

- овладеют способами и приемами, позволяющими ориентироваться на местности по линейным и площадным ориентирам;
- будут знать основные правила соревнований по спортивному ориентированию и особенности различных дисциплин.

Метапредметные: Учащиеся

- освоют способы ориентирования на местности – как компонент географических знаний, реализуемых в условиях физической нагрузки или реальных жизненных ситуациях в природной среде.

Личностные: Учащиеся

- будут иметь положительный опыт самостоятельного прохождения дистанции на местности;
- приобретут интерес к занятиям спортивным ориентированием и позитивное отношение к занятиям на природе и здоровому образу жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, экспресс-оценка выполнения упражнений
2	Спортивная карта.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, тестирование ОФП, заполнение карточки контрольных испытаний, анализ решения упражнений на знание условных знаний
3	Технические приемы ориентирования.	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, тестирование, анализ действий на дистанции
4	Виды и дисциплины в спортивном ориентировании.	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, тестирование, анализ действий на дистанции
5	Правила соревнований.	3	1	2	Педагогическое наблюдение, заполнение тестовых таблиц, анализ тестирования.
6	Итоговое занятие.	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований.
	ИТОГО:	18	4,5	13,5	