

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим
советом МБУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Протокол от 24.01.2024г. №1

Утверждена

Директором МБУ ДО «Центр
дополнительного образования»

Г.Ф. Войтошенко 
Приказ от 25.01.2024г. №13



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лисы и мы»
(спортивное ориентирование и спортивная радиопеленгация)**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик:

Агафонова Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования,
высшая категория

г. Каменск-Уральский
2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа «Лисы и мы» (спортивное ориентирование и спортивная радиопеленгация) физкультурно-спортивной направленности.

Перечень нормативно-правовых актов и государственных программных документов, на основе которых разработана программа:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом ГАНУ СО «Дворец молодёжи» № 1104-д от 26.10.2023г.;
- Устав и нормативные документы МБУ ДО «Центр дополнительного образования».

Актуальность.

В укреплении здоровья населения, гармоничного развития личности, в подготовке молодёжи к труду и защите Родины, возрастает значение физической культуры и спорта. Необходимо, чтобы каждый человек смолоду заботился о своём физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вёл здоровый образ жизни.

Современные дети в большинстве своём испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. Это оказывает отрицательное влияние на их организм. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (в школе - за партой, за компьютером) вызывает статическую нагрузку на определённые группы мышц, что приводит к их утомлению, вызывает развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира.

К сожалению, ни детские сады, ни школа не обеспечивают необходимый двигательный режим. Уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности в среднем лишь на 10 процентов. Школьная реформа предусматривает занятия физкультурой во внеурочное время в различных спортивных секциях.

Спорт может предложить каждому человеку доступную и очень демократичную форму испытания своего характера и своих наклонностей.

Новизна программы. Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт соседних регионов, а также педагогов города, реализующих программы спортивного ориентирования.

Программа имеет следующие **отличительные особенности:**

- предполагает дифференцированный подход, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого участника программы;
- дифференцированный подход помогает реализовать право каждого ребенка на овладение основными компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности;
- в рамках программы предусмотрены различные виды физкультурно-спортивной деятельности;
- обеспечение доступности физкультурно-спортивного образования играет решающую роль в обучении по программе: её могут успешно осваивать дети с различным уровнем физических данных, достигая положительных результатов;
- с одарёнными учащимися разрабатывается индивидуальная траектория развития.

Адресат.

Программа рассчитана на широкий возрастной спектр учащихся: в объединение принимаются все желающие дети с 7 до 16 лет (без противопоказаний к физической нагрузке). Наполняемость групп

соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормативным документам в сфере дополнительного образования детей.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы «Лисы и мы» (спортивное ориентирование и спортивная радиопеленгация) – 1 месяц (в каникулярное время). На полное освоение программы требуется 52 часа.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю — 13 часов.

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю — 3 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Используется традиционная модель реализации программы.

Перечень форм обучения.

Усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в двух направлениях: ориентирование и физическая подготовка. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование и физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие **методы:**

Наглядные методы:

метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);

репродуктивный;

опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);

практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы проведения занятий. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке проводятся на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программ - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и спортивной радиопеленгацией.

Задачи общеразвивающей программы:

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами спортивного ориентирования и спортивной радиопеленгации в соответствии с требованиями данной программы;
- формировать представления о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология, радиофизика, радиосвязь;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (координационные) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

– готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

– ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции;

– социальные компетенции;

– осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;

– формирование положительного отношения к учению;

– адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

Метапредметные:

– развитие устойчивой потребности к самообразованию;

– умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;

– находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации;

– формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

– умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей;

– четко и логично излагать свои мысли;

– выступать с сообщениями и докладами.

– адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя;

– осуществлять пошаговый и итоговый контроль;

Предметные:

Знать:

- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;

- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
 - выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	27	9	18	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	1	0,5	0.5	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1,5	1,5	0	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4	1	3	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	4	1	3	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3	1	2	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	0,5	0,5	-	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	13	3,5	9,5	Прохождение учебной дистанции

2	Медицинский блок	3	1	2	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	0,5	0,5	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	2	0,5	1,5	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка	12	1	11	
3.1	Общая физическая подготовка	7	0,5	6,5	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	5	0,5	4,5	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	10	-	10	
	Всего часов:	52	11	41	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика. Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере

ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка (чип) участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Теория. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Теория. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика. Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Теория. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Медицинская блок

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Практика. Заполнение дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Теория. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки.

Практика. Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с

высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Стигание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4. Соревнования.

Практика. Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня по спортивному ориентированию.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	4
2	Количество учебных дней	6
3	Количество часов в неделю	11
4	Количество часов	44
4	Начало обучения	3 июня 2024
5	Окончание обучения	30 июня 2024

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны

проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников. В комплект входят:
 - станция SFR сопряжения с компьютером – 1 шт;
 - станция стартовая SFR U-5 – 1 шт;
 - станция финишная SFR U-5 – 1 шт;
 - станция очистки чипов SFR U-5 – 1 шт;
 - станция отметки на промежуточных контрольных пунктах SFR U-5 – 15 шт;
 - карточка участника - чипы «Лепесток SFR - 122» системы отметки (на 122 отметки) – 50 шт;
 - принтер сплитов влагозащищенный 80 мм – 1 шт;
 - контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см, верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт;
 - призма КП 30х30см нейлоновая – 17 шт;
4. Учебные плакаты;
5. Секундомеры электронные;
6. Часы;
7. Аптечка медицинская в упаковке;
8. Весы напольные;
9. Каски;
10. Перчатки;
11. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
12. Мячи набивные;
13. Скакалки;
14. Канцелярские принадлежности;
15. Канат;
16. Веревочная лестница;
17. Турники;
18. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер);
19. Контрольные пункты тренировочные;
20. Фонари налобные;

21. Держатель легенды для спортивного ориентирования;
22. Очки защитные;
23. Планшеты для карт;
24. Компасы: планшетные, спортивные на палец.

Кадровое обеспечение. Педагоги «ЦДО», реализующие программы по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.

Методические материалы.

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и спортивной квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлено в виде таблицы (Приложение 1).

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа «Лисы и мы» предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания,

наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней. Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Оценочные материалы. Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение месяца в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов,
		Средний уровень	5	

	на требуемом уровне	Максимальный уровень	10	соревнования
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
--	--	---	----	--

Для фиксации полученных результатов на каждого ребенка применяется индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. М., 1995.
2. Борилкевич В.Л., Зорин А.И.; Михайлов В.А., Ширинян АА. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. СПб.:СпбГУ, 1994.
3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Смоленск; СГИФК, 1995.
4. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР,1973 год
5. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2012. – 90 с.
6. Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983.
7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.:ПДЮТур, 1995.
8. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980.
- 9.Огородников Б.И., Кирчо. А.Н., Крохин Л.Л. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. М.: ФиС, 1978.
10. Правила соревновании по спортивному ориентированию.
11. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮ-Тур,1997.
12. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Москва, ФиС, 1974
14. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. Москва, 1990

Для обучающихся и родителей

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.

Методическое обеспечение по программе «Лисы и мы»

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование как интересная игра. Виды ориентирования.	Лекция; беседа; диагностика в форме анкетирования; игра	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение, - наблюдение, - показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов 	Видеофильмы с различных соревнований по спортивному ориентированию, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей, одежда и обувь ориентировщика, компасы, презентация	Видео- и аудиоаппаратура	Наблюдение педагога, анкетирование
Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Лекция; беседа; практика; консультация, контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, презентаций - показ оборудования, его правильного применения 	Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, журнал инструктажа обучающихся по охране труда и технике безопасности, компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь	Видео- и аудиоаппаратура, оборудование	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций.
Топография. Условные знаки. Спортивная	Лекция; беседа; практика; консультация..	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; 	Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с	Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, страховочные системы, личное	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения

карта.		<ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; 	<p>условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»</p>	<p>и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы</p>	<p>беседы, показа видеофильма. Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.</p>
Понятие о технике спортивного ориентирования	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, - показ двигательного действия; - упражнение. 	<p>КП (призма с компостером), контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты, компаса. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам, видеофильмы, фотоматериал.</p>	<p>Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, инструменты и материалы., оборудованный спортивный зал, учебная дистанция на местности.</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Педагогический анализ результатов зачета на местности.</p>

<p>Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация способов прохождения дистанции, тактики при выборе пути движения 	<p>Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию . Учебные презентации по темам.</p>	<p>Видео- и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, аптечка, оборудованный спортивный зал, учебная дистанция</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Педагогический анализ работы обучающихся на основе результатов тестирования и прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; 	<p>Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, правила соревнований по спортивному ориентированию, образцы технической информация с соревнований</p>	<p>Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций. Педагогический анализ работы по результатам опроса обучающихся.</p>

Техническая и тактическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - показ двигательного действия; - упражнение. 	Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные дистанции для отработки практических навыков по технической подготовке, учебные презентации по темам и видеофильмы.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья, учебные дистанции.	Педагогический анализ результатов прохождения учебной дистанции.
Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов. 	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ ведения дневников самоконтроля.
Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи. 	Видеоролики и презентации, наглядные пособия, аптечка	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья, маты	Педагогический анализ уровня подготовки обучающихся по результатам зачета по оказанию первой помощи.

<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - показ двигательного действия; - упражнение 	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики</p>	<p>Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, шведская стенка, скакалка, мячи, веревочная лестница, турники, канат</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики</p>	<p>Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, одежда и обувь ориентировщиков, оборудованная учебная дистанция</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов</p>

Техническая подготовка.	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, искусственная скальная поверхность (скалодром), каски, страховочные системы, магnezия, подъемное устройство (например, жумар), спусковое устройство (например, ФСУ — восьмерка), динамическая и статическая веревка, репшнур, гри-гри, рукавицы	Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований
Тактическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья	Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований

<p>Соревнования</p>	<p>Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию</p>	<p>Соревнования</p>	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты.</p>	<p>Ноутбук, МФУ, электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников, секундомеры электронные, часы, аптечки медицинские, каски, перчатки, канцелярские принадлежности, контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер), фонари налобные, держатели легенды для спортивного ориентирования, флажки ограждения, стол складной, стулья туристические раскладные со спинкой, очки защитные, планшеты для карт, компасы: планшетные, спортивные на палец, шатер туристский, курвиметры-измерители, жилеты судейские, генератор бензиновый</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам соревнований</p>
----------------------------	--	---------------------	---	--	---