

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Введение в спортивное ориентирование» (Стартовый уровень)

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная
Сведения об авторе (авторах):

Томчук С.В. – тренер-преподаватель по спортивному ориентированию МАУ ДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А. – зам. директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е. – инструктор-методист МАУ ДО «ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Введение в спортивное ориентирование» (Стартовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением 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 молодёжи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;
- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Содержание программы «Введение в спортивное ориентирование» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных ориентировщиков и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса

ориентировщиков на стартовом уровне.

Актуальность и новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитанную на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта. Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

Спортивное ориентирование является массовым видом спорта в нашей стране, а его популярность набирает обороты. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по спортивному ориентированию для детей от 7 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий по спортивному ориентированию с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Аннотация к программе:

Цель программы. Формирование интереса обучающихся к виду спорта «спортивное ориентирование», обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- освоение знаний о спортивном ориентировании, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами технических приёмов спортивного ориентирования;
- овладение техникой и тактикой вида спорта спортивное ориентирование;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по ориентированию, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

Развивающие:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- обучение техники передвижения на лыжах и развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература.