

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 имени Е.И. Зеленко»

Принята решением педагогического
совета (протокол от 04.07.2023г. № 15)

Утверждена приказом МБОУ
«СОШ №10 имени Е.И. Зеленко»
от 04.07.2023г. № 153

Директор _____ Д.А. Лыков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Азимут»

Стартовый уровень

Срок реализации – 1 год (36 часов)

Возраст учащихся – 8-15 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	6
2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	8
2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ.....	12
3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	21
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «СОШ № 10 им. Е.И. Зеленко»,

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «СОШ №10 им. Е.И. Зеленко», утвержденное приказом МБОУ «СОШ №10 им. Е.И. Зеленко», № 183 от 4.07.2023 г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Концепция программы. Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия баскетболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

При реализации программы применяется разноуровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Спортивное ориентирование», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы. Программа «Азимут» имеет *стартовый уровень* освоения учебного материала.

Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда

положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

Адресат программы: учащиеся подросткового возраста (8-15 лет).

Подростковый возраст (8-15 лет)

Признаком возраста 8-15 лет является переход от детства к взрослости. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией, гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Дидактические принципы

Работа с учащимися строится на основе системы *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Срок освоения и объём программы

Программа «Азимут» рассчитана на один год обучения. Всего 36 часов.

Формы обучения, виды и режим занятий

Формы обучения: очная групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения (при необходимости) и включает работу на платформах ВКонтакте, Телеграм, оффлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы составляет – 15 человек.

Виды занятий – комбинация теории и практики, практическая работа.

2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование активного познавательно-деятельностного интереса учащихся к спортивному ориентированию как виду спорта.

Образовательно-предметные задачи:

- познакомить с историей возникновения и развития спортивного ориентирования;
- познакомить с историей Олимпийского движения;
- познакомить с именами и достижениями выдающихся «ориентировщиков» прошлого и настоящего времени;
- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- освоить основные группы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- познакомить с первичной терминологией спортивного ориентирования;
- научить основным правилам спортивного ориентирования;
- научить основам стратегии и тактики спортивного ориентирования;
- научить основам командного игрового взаимодействия;
- сформировать основы профилактики травматизма, основы техники безопасности;
- научить основам судейства;
- научить основам спортивного питания и режима дня;
- научить основам целеполагания и планирования в процессе занятий спортивным ориентированием;
- познакомить с основами рефлексии и оценки собственных результатов.

Развивающие задачи:

- развивать фантазию, воображение;
- развивать память, внимание, сосредоточенность;
- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей.

Воспитательные задачи:

- расширять любознательность, познавательный интерес;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно принимать решения.

**Содержание курса
(1 час в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование				
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	1	1		Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1		Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	3	2	1	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	2	1	1	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	1	1	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	2		Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	6	1	5	Прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок				
2.1	Питание, режим,	1	1		Проверка

	гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена				дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	1		1	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка	5		5	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	5		5	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	7		7	
	Всего часов:	36	10	26	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. 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.

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 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.

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.

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

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.

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.

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 подготовка

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

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.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

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

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, 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.

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. Сгибание 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. Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
------	--------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	----------------------------	--

1	№1	1 год обучения	Сентябрь	Май	36	36	36	по 1 часу 1 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
---	----	----------------	----------	-----	----	----	----	--------------------------	---	--------------

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

личностные: включающие 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, осознанному выбору и построению 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 результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: 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;

коммуникативные: 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.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

по окончании стартового уровня обучающиеся должны

Знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- 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;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- 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.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- осознанную потребность в новых знаниях.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- память, внимание, сосредоточенность;

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- культура поведения;
- дисциплинированность, ответственность.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i> - историю возникновения и развития спортивного ориентирования; - специальную спортивную терминологию спортивного ориентирования; - основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи; - основные правила соревнований и судейства; - расширенные представления	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i> - историю возникновения и развития спортивного ориентирования; - специальную спортивную терминологию спортивного ориентирования; - основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи; - основные правила соревнований и судейства; - расширенные представления о	<i>Учащиеся полностью представляют:</i> - историю возникновения и развития спортивного ориентирования; - специальную спортивную терминологию спортивного ориентирования; - основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи; - основные правила соревнований и судейства; - расширенные представления

<p>о спортивном ориентировании в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное распределение нагрузки в режиме дня; - основы стратегии и тактики; - основные технико-тактические приёмы. <p>Учащиеся могут неуверенно, затрудненно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; 	<p>спортивном ориентировании России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное распределение нагрузки в режиме дня; - основы стратегии и тактики; - основные технико-тактические приёмы. <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; 	<p>о спортивном ориентировании в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное распределение нагрузки в режиме дня; - основы стратегии и тактики; - основные технико-тактические приёмы. <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
--	---	---

Оценка ключевых компетенций

<p>Недостаточно освоены Ценностно-смысловые компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - дружелюбие, стремление к взаимопомощи; - основы здорового образа жизни. <p>Учебно-познавательные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к овладению новыми знаниями и умениями; - способность к определению цели учебной деятельности. <p>Информационные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанную потребность в новых знаниях. <p>Коммуникативные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте; - адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни. <p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фантазию, воображение; - наглядное, ассоциативно-образное мышление; - память, внимание, сосредоточенность. <p>Общекультурные компетенции:</p>	<p>Достаточно освоены: Ценностно-смысловые компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - дружелюбие, стремление к взаимопомощи; - основы здорового образа жизни. <p>Учебно-познавательные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к овладению новыми знаниями и умениями; - способность к определению цели учебной деятельности. <p>Информационные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанную потребность в новых знаниях. <p>Коммуникативные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте; - адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни. <p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фантазию, воображение; - наглядное, ассоциативно-образное мышление; - память, внимание, сосредоточенность. <p>Общекультурные</p>	<p>Уверенно освоены: Ценностно-смысловые компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - дружелюбие, стремление к взаимопомощи; - основы здорового образа жизни. <p>Учебно-познавательные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к овладению новыми знаниями и умениями; - способность к определению цели учебной деятельности. <p>Информационные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанную потребность в новых знаниях. <p>Коммуникативные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте; - адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни. <p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фантазию, воображение; - наглядное, ассоциативно-образное мышление; - память, внимание, сосредоточенность; <p>Общекультурные</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - культура поведения; - дисциплинированность, ответственность; - основы духовно-нравственных ценностей 	<p>компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культура поведения; - дисциплинированность, ответственность; - основы духовно-нравственных ценностей. 	<p>компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культура поведения; - дисциплинированность, ответственность; - основы духовно-нравственных ценностей.
--	--	--

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне проводится мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия. (Приложение 1)

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование, инвентарь.

Оборудование:

- хронометр – 1 шт.;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастический трамплин – 1 шт.;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- призмы для обозначения КП.

Инвентарь:

- скакалки – 10 шт.;
- мячи набивные различной массы – 5 шт.;
- компасы – 10 шт.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий из гигиенических соображений.

Технические условия. Ноутбук или видео- и аудиоманитофоны.

Методические условия. Видеоматериалы по темам программы, фотографии спортсменов исторические и современные, карты для спортивного ориентирования.

3.2. Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3.3. Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

3.4. Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

3.5. Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования.

3.6. Формы занятий

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, спортивные игры.

3.7. Методические материалы

Методические и дидактические материалы

Стенды и альбомы с дистанциями прохождения, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий.

Дидактические и методические материалы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Спортивное ориентирование	Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с. Иванов, Е.И. Начальная подготовка

		<p>ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.</p> <p>Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.</p> <p>Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.</p> <p>Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.</p>
2	Медицинский блок	<p>Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.</p> <p>Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.</p> <p>Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.</p> <p>Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.</p> <p>Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.</p>
3	Физическая подготовка	<p>Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.</p> <p>Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.</p> <p>Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.</p>

		<p>ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.</p> <p>Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.</p> <p>Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.</p>
--	--	--

Методы обучения

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный показ упражнений педагогом, видеопросмотры спортивных и тренировочных занятий;
 - репродуктивный (повторение освоенных приёмов прохождения дистанций, самостоятельная работа);
 - метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ правил прохождения дистанций, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности участия в соревнованиях каждого обучающегося, анализ собственных командных игр);
 - метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

Реализация программы «Азимут» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в тренажерном зале или в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении каждого учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более одного раза в неделю.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса – отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП .

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные.

На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший результат. Подготовительные соревнования служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого соревнования необходимо делать подробный анализ действий и ошибок каждого обучающегося, всей команды в целом. Педагог должен вести учет роста и падения результатов.

Теоретический материал, правила соревнований, судейство осваиваются учащимися в процессе бесед, мини-лекций.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных ***педагогических технологий***:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;
- технология коллективных и групповых способов обучения.

3. Технология развития логического мышления.

4. Здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов прохождения дистанций. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

Задачи:

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;
- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственные
1.	– Российские дни леса - 15-17 сентября	Посадка деревьев и кустарников на территории образовательной организации	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	– День пожилого человека – 1 октября	Участие в социальной акции	Октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	– День народного единства – 4 ноября – День Матери – последнее воскресенье ноября	Воспитательная беседа, викторина Конкурс рисунков	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4.	– «Новый год приходит к нам»	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время каникул и праздников, конкурсная программа с привлечением родителей	Декабрь	Педагог дополнительного образования

5.	– Всероссийский день заповедников и национальных парков – 11 января	Беседа «Заповедники и национальные парки России», викторина	Январь	Педагог дополнительного образования
6.	– День защитника Отечества – 23 февраля	Беседа, конкурсная программа	Февраль	Педагог дополнительного образования
7.	– Международный женский день – 8 марта – Международный день лесов – 21 марта	Беседа, конкурсная программа Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» на тему «Царство лесных растений»	Март	Педагог дополнительного образования
8.	– День космонавтики – 12 апреля – День подснежника – 19 апреля	Беседа, просмотр тематического видеоролика «Курский край и космос» Беседа, конкурс рисунков на тему «Первые цветы весны»	Апрель	Педагог дополнительного образования
9.	– День экологического образования – 12 мая – Праздник, посвященный окончанию учебного года	Викторина «Зеленое царство» Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время летних каникул, конкурсная программа с привлечением родителей	Май	Педагог дополнительного образования

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Список литературы для педагога.

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983

4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

6.2 Список литературы для детей.

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.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

6.3 Список литературы для родителей.

2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
1.			История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, обсуждение
2.			Основы безопасности на занятиях и соревнованиях . Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
3.			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, тестирование
4.			Понятие о технике спортивного ориентирования.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
5.			Первоначальные представления о тактике прохождения	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание

			дистанции.				
6.			Техническая и тактическая подготовка	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
7.			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
8.			Тренировочная дистанция.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
9.			Техническая и тактическая подготовка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
10.			Общая физическая подготовка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
11.			Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
12.			Понятие о технике спортивного ориентирования.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
13.			Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
14.			Специальная физическая подготовка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
15.			Общая физическая подготовка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос

16.		Специальная физическая подготовка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
17.		Питание, режим, гигиена .Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
18.		Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
19.		Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
20.		Участие в соревнованиях. "Зимняя сказка"	1	Комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
21.		Общая физическая подготовка.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
22.		Специальная физическая подготовка	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
23.		Техническая и тактическая подготовка	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
24.		Участие в соревнованиях. Чемпионат и Первенство Курской области.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос

25.			Участие в соревнованиях. Городские соревнования, посвящённые Женскому дню 8 м арта.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
26.			Общая физическая подготовка	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос
27.			Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
28.			Специальная физическая подготовка. Тренировочная дистанция.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
29.			Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
30.			Участие в соревнованиях. Открытие летнего сезона.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
31.			Участие в соревнованиях. Первенство Курской области.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
32.			Техническая и тактическая	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое

			подготовка.				задание
33.			Техническая и тактическая подготовка.	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
34.			Медицинский блок	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
35.			Медицинский блок	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, беседа, опрос, практическое задание
36.			Физическая подготовка	1	комбинированное занятие	Кабинет	Наблюдение, защита проектов, обсуждение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Мониторинг результатов обучения на стартовом уровне
по программе «Азимут»**

№ п/п	Результаты Учащиеся	Теория			Практика			Ключевые компетенции		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень

Недостаточно проявлены

Средний уровень

Достаточно проявлены

Высокий уровень

Уверенно проявлены

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2023-2024 учебный год
Объединение «Азимут»**

Результаты обучения по программе
«Азимут»»

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Низкий уровень
Недостаточно проявлены

Средний уровень
Достаточно проявлены

Высокий уровень
Уверенно проявлен

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Диагностический инструментарий****Общая и специальная физическая подготовленность**

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 60 м.

Техническая подготовленность

1. Кросс по пересучённой местности.
2. Горная подготовка.
3. Азимутальный ход.
4. Заход на КП от чёткого ориентира.
5. Счёт «пары» шагов; умение определять расстояние на местности, используя масштаб

карты.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абаланова. Отталкиваясь и приземляясь, обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 X 50 см. Число попыток - три, берется лучший результат.

При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (сек)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,5 - 4,7	4,2 - 4,4	4,1	132 - 120	133 - 147	148	26 - 21	27 - 32	33	11,6 - 12,3	10,8 - 11,5	10,7
11 лет	4,4 - 4,6	4,1 - 4,3	4,0	139 - 129	140 - 154	155	30 - 26	31 - 35	36	10,8 - 11,3	10,2 - 10,7	10,1
12 лет	4,4 - 4,6	4,0 - 4,3	3,9	158 - 139	159 - 173	174	34 - 29	35 - 40	41	10,6 - 11,2	9,8 - 10,5	9,7
13 лет	4,3 - 4,5	3,9 - 4,2	3,8	169 - 148	170 - 184	185	36 - 31	37 - 42	43	10,0 - 10,3	9,4 - 9,9	9,3

УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (сек)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4 - 4,7	4,2 - 4,3	4,1	143 - 135	144 - 155	156	22 - 26	27 - 33	33	10,5 - 1,0	10,0 - 0,4	9,9
11 лет	4,2 - 4,3	4,0 - 4,1	3,9	154 - 145	155 - 162	163	28 - 32	33 - 37	38	10,1 - 0,6	9,6 - 10,0	9,5
12 лет	4,3 - 4,4	3,9 - 4,2	3,8	164 - 155	165 - 178	179	30 - 34	35 - 40	41	9,9 - 10,2	9,4 - 9,8	9,3
13 лет	4,0 - 4,2	3,5 - 3,9	3,4	180 - 172	181 - 192	193	34 - 38	39 - 43	44	9,2 - 9,6	8,6 - 9,1	8,5