

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:

Борознова Гульчечек Азатовна,
педагог дополнительного образования
Дубовая Майя Мерабовна,
педагог дополнительного образования,
Гильванова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования,
Михейкина Надежда Ренатовна,
педагог дополнительного образования
Нурисламов Алмаз Данисович,
педагог дополнительного образования,
Нуриева Алина Айратовна,
педагог дополнительного образования
Осипов Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования
Таушев Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2018

Информационная карта

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Борознова Гульчечек Азатовна, педагог дополнительного образования
4.2.	ФИО, должность	Дубовая Майя Мерабовна, педагог дополнительного образования
4.3.	ФИО, должность	Гильванова Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
4.4.	ФИО, должность	Михейкина Надежда Ренатовна, педагог дополнительного образования
4.5.	ФИО, должность	Нурисламов Алмаз Данисович, педагог дополнительного образования
4.6.	ФИО, должность	Нуриева Алина Айратовна, педагог дополнительного образования
4.7.	ФИО, должность	Осипов Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования
4.8.	ФИО, должность	Таушев Сергей Сергеевич, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы -принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая спиральная
5.4.	Цель программы	Формирование здоровой и развитой личности, получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, развитие волевой и эмоциональной сферы.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой спортивного ориентирования. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического

		<p>направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении выездных соревнований по спортивному ориентированию и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований.</p> <p>Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивное ориентирование».</p>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.</p> <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.).
7.	Формы мониторинга	<p>Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование).</p> <p>Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов).</p> <p>Итоговый контроль (зачет, соревнование).</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:</p> <p>стартовый контроль (сентябрь);</p> <p>текущий контроль (в течение всего учебного года);</p> <p>промежуточный контроль (май);</p> <p>итоговый контроль (май).</p> <p>Сохранность контингента – 85%</p> <p>Освоение программы обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2% <p>Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всероссийский – 1% - республиканский уровень – 5% - муниципальный уровень – 25%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>29.08.2018 г.</p> <p>31.08.2023 г.</p>

Оглавление

1.	Информационная карта образовательной программы	2-4
	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
2.	Пояснительная записка	6-18
3.	Матрица образовательной программы	19-27
4.	Учебный план	28
5.	Учебный (тематический) план	
5.1.	<i>1 год обучения</i>	28-29
5.2.	<i>2 год обучения</i>	29-30
5.3.	<i>3 год обучения</i>	31-32
5.4.	<i>4,5 год обучения</i>	32-33
5.5.	<i>6 год обучения</i>	33-34
6.	Содержание программы	
6.1.	<i>1,2 год обучения</i>	34-36
6.2.	<i>3 год обучения</i>	36-38
6.3.	<i>4,5 год обучения</i>	38-41
6.4.	<i>6 год обучения</i>	41-43
7.	Планируемые результаты	43-47
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	47-49
9.	Формы аттестации/контроля	49
10.	Оценочные материалы	49-51
11.	Список литературы	51-52
12.	Приложения	
12. 1	Приложение №1. Методические рекомендации	52-54
12. 2	Приложение №2. Рабочая программа воспитания	54-67

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к *туристско-краеведческой направленности*. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно, как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции. — все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятие спортивным ориентированием способствует развитию в человеке чувства уверенности в себе, независимости и самостоятельности, а также различных личностных качеств. Все это является необходимым для любого гражданина современного общества.

У детей, подростков и взрослых могут по каким-либо причинам возникнуть коммуникативные проблемы. Одна из наиболее распространенных - частичная безграмотность, то есть плохие навыки чтения. Умение быстро читать, обрабатывать информацию, выделяя главное и игнорируя второстепенное, необходимо для полноценного существования в современном техногенном обществе. Хотя большая часть взрослого населения является образованным, нельзя забывать и об образовании детей. Ведь именно в детях наше будущее. Решить проблему «читательской малообразованности» может помочь занятие спортивным ориентированием.

Навыки правильной интерпретации условных обозначений на карте могут способствовать развитию и навыков чтения у детей, имеющих с этим сложности в школе. Таким образом, занятие спортивным ориентированием способствует процессу социальной адаптации.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительное и спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туриstu, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер — для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик — как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Методологической основой реализации программы является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;

- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Изучение учебного предмета обучающимися должно обеспечить:

- удовлетворение индивидуальных запросов, обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысовой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний по основам спортивного ориентирования;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642

4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления

образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

(<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, развития спортивных способностей обучающихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования спортивной сферы.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности обучающихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять физическое развитие каждого ребёнка, обучающегося спортивному ориентированию.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере спортивного ориентирования, но и в любом виде деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

Актуальность данной программы также обусловлена:

- признанием спортивного ориентирования в мире, как одного из широко распространённых видов спорта;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- практической значимостью спортивного ориентирования, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей школьного возраста и их родителей к занятию спортивным ориентированием, способствующему развитию физических качеств и функциональных систем организма.

Отличительные особенности программы

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении физического развития ребенка, не в форсировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития, на основании усложненного материала в последующие годы обучения, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области спортивного ориентирования, но и общеучебными способами умственных действий.

Особенностью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» является понимание значения физического воспитания обучающихся, направленность на развитие внутренних потребностей ребенка, социализацию и профессиональное становление.

Отличие данной программы от уже существующих в том, она строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных форм. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат. Для каждого ученика есть «своя» вершина спортивного успеха, которая и способствует его личностному росту, обеспечивает условия для самоуправления и самореализации ориентировщика.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. В ходе социального воспитания большую роль играют мотивы занятий спортивным ориентированием, которые постепенно меняются, становятся более значимыми и в конце приводят к активной нравственной позиции и конкретному социальному статусу.
- Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП и соответственно оптимально уменьшается удельный вес средств ОФП
 - Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
 - Строгое соблюдение постепенности и соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками и юношами.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяются с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Новизна программы

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни. Новизна программы обеспечивается включением в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов с 8 до 10 лет, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, обеспечение отбора для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Цель программы

Формирование здоровой и развитой личности, получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, развитие волевой и эмоциональной сферы.

Задачи программы

- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
- Профессиональная ориентация обучающихся.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся.
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана для детей от 8 до 18 лет. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования ДФОЦ «Дельфин №8» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься спортивным ориентированием при отсутствии медицинских противопоказаний.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (8-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи.

Учащиеся средних классов (10-13 лет):

- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;
- Настроение подвержено колебаниям;

- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками.

Учащиеся старших классов (14-18 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии.

Объем программы

Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 216 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы организации образовательного процесса: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ)
- наглядный (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Срок освоения программы – 6 лет.

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

<https://marathonec.ru/sportivnoe-orientirovaniye/>

<https://surviva.ru/orientirovaniye/sportivnoe-orientirovaniye-chto-eto-takoe-pravila-i-osobennosti>

<https://rufso.ru/>

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов
в процессе многолетней подготовки спортсменов

«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»		«Продвинутый уровень»
Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования

8-10 лет	10-12 лет	12-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
Спортивное ориентирова- ние-1	Спортивное ориентирова- ние-2	Спортивное ориентирова- ние-3	Спортивное ориентирова- ние-4	Спортивное ориентирова- ние-5	Спортивное ориентирова- ние-6

Режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения спортивному ориентированию:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и 	<ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и

	<ul style="list-style-type: none"> Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>организации, ценности «другого» как равноправного партнера.</p> <ul style="list-style-type: none"> Сформированность ценности здорового образа жизни.
--	---	--

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> анализировать существующие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности.
	<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные 	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные

<p>планы на краткосрочное будущее;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи. 	<p>планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. 	<p>на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
<p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критерии; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между

<ul style="list-style-type: none"> • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	<ul style="list-style-type: none"> полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
<p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; • принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него

<p>неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности). 	<p>ситуации и нести за него ответственность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). 	<p>ответственность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
---	--	--

Познавательные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления. 	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные

	последствия заданной причины.	заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, • строить схему, алгоритм действия по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или

<p>коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; • высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<p>группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<p>письменной форме развернутый план собственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	---	---

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития спортивного ориентирования. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. • владение комплексами физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы «Спортивное ориентирование» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль. Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляется педагогом, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам этого экзамена выставляется оценка и определяется уровень обучающегося: «низкий», «средний», «высокий».

Формы педагогического контроля:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля ориентировщика.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ тренировочных стартов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга ориентировщиков;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных стартов и составление модели успешной соревновательной деятельности ориентировщика.

Матрица общеобразовательной программы					
Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с 	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения 	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет-источники, тесты

	<p>планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • словесные, • наглядные, • практические, 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность ценности здорового образа жизни 		уровневая дифференциация	<ul style="list-style-type: none"> Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Сформирована ценность здорового образа жизни 	теме, интернет источники, тесты
Базовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» формирование спортивной мотивации укрепление здоровья соблюдение установленного режима дня. знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдение требований техники 	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.	<p>Предметные</p> повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» сформирована спортивная мотивация крепкое здоровье соблюдает установленный режим дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).

	безопасности при занятиях спортивным ориентированием.				
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<ul style="list-style-type: none"> развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			своих чувств, мыслей и потребностей	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, Сформированы сознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни 	
Продвинутый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития спортивного ориентирования. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП)</p> <p>Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов)</p> <p>Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование).</p> <p>Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы:</p> <p>словесные (объяснение, беседа, рассказ)</p> <p>наглядный (наблюдение, демонстрация)</p> <p>эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);</p> <p>практические упражнения.</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития спортивного ориентирования. • соблюдает установленный режима дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. • владеет комплексами физических упражнений. 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам.</p> <p>Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)</p>

	<p>спортивным ориентированием.</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение комплексами физических упражнений. 				
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 			<p>выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни 	
--	--	--	---	--

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"			"Продвину- тый уровень"
		Спортивно- оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки		Этап спортивного совершенств ования
		8-10 лет	10-12 лет	12-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
		С0-1	С0-2	С0-3	С0-4	С0-5	С0-6
1	Теоретическая подготовка	6	10	15	20	20	25
2	Практическая подготовка	130	206	204	196	196	191
2.1	Общая физическая подготовка	40	73	62	44	44	35
2.2	Специальная физическая подготовка	25	49	51	49	49	49
2.3	Технико- тактическая подготовка	64	80	80	90	90	90
2.4	Контрольные испытания	1	2	2	2	2	2
2.5	Участия в соревнованиях	-	2	4	8	8	10
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	3	3	5
	Всего:	136	216	216	216	216	216

Учебный (тематический) план 1года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	6				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	1	1	-	Вводный урок	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-	УТЗ	Собеседование
5	Топография, условные знаки, спортивная карта	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
II	Практическая подготовка	130				
1	Общая физическая подготовка	40	-	40		
1.1	медленный функциональный бег	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	общеразвивающие	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль

	упражнения на гибкость, подвижность, силу					й контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	2	-	2	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	спортивные игры	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	25	-	25		
2.1	специальные беговые упражнения	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	за бегание в гору	3	-	3	УТЗ	Наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	64	3	61		
3.1	держание карты	10	1	9	УТЗ	Наблюдение
3.2	держание компаса	10	1	9	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	сопоставление карты с местностью	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	снятие азимута	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	измерение расстояния на местности	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.6	опознавание ориентиров на местности	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.7	сопоставление условных знаков	6	1	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
3.9	определение направления движения	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	1	-	1	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итог за период обучения		136	9	127		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	2	2	-	Вводный урок	Собеседование
3	Топография, условные знаки, спортивная карта	3	3	-	Лекция	Устный опрос

4	Краткая характеристика техники ориентирования	2	2	-	Лекция	Устный опрос
5	Тактика ориентирования	2	2	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	206				
1	Общая физическая подготовка	73	-	73		
1.1	медленный функциональный бег	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	спортивные игры	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	49	-	49		
2.1	специальные беговые упражнения	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	за бегание в гору	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	80		80		
3.1	держание карты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.2	держание компаса	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	сопоставление карты с местностью	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	снятие азимута	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	измерение расстояния на местности	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	опознавание ориентиров на местности	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	сопоставление условных знаков	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	определение направления движения	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого за период обучения		216	10	206		

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	15				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	1	1	-	Лекция	Собеседование
3	Топография, условные знаки, спортивная карта	4	4	-	Лекция	Устный опрос
4	Краткая характеристика техники	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Тактика ориентирования	3	3	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	204				
1	Общая физическая подготовка	62	-	62		
1.1	медленный функциональный бег	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	спортивные игры	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	51	-	51		
2.1	специальные беговые упражнения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	за бегание в гору	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	80		80		
3.1	держание карты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.2	держание компаса	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	сопоставление карты с местностью	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	снятие азимута	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	измерение расстояния на местности	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	опознавание ориентиров на местности	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	сопоставление условных знаков	9		9	УТЗ	Педагогический контроль

3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	определение направления движения	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	4	-	4	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	15	201		

Учебный (тематический) план 4-5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	2	2	-	Лекция	Собеседование
3	Топография, условные знаки, спортивная карта	6	6	-	Лекция	Устный опрос
4	Краткая характеристика техники	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Тактика ориентирования	5	5	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	196				
1	Общая физическая подготовка	44	-	44		
1.1	медленный функциональный бег	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	3	-	3	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	спортивные игры	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	49	-	49		
2.1	специальные беговые упражнения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	за бегание в гору	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	90		90		
3.1	держание карты	15	-	15	УТЗ	Наблюдение

3.2	держание компаса	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	сопоставление карты с местностью	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.4	снятие азимута	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	измерение расстояния на местности	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	опознавание ориентиров на местности	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	сопоставление условных знаков	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	определение направления движения	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	8	-	8	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	20	196		

Учебный (тематический) план 6 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	25				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Основы совершенствования спортивного мастерства	3	3	-	Лекция	Собеседование
3	Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	7	7	-	Лекция	Устный опрос
4	Анализ соревновательной деятельности	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Восстановительные средства и мероприятия	6	6	-	Лекция	Устный опрос
6	Значение педагогического контроля и самоконтроля спортсмена	2	2		Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	191				
1	Общая физическая подготовка	35	-	35		
1.1	медленный функциональный бег	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	спортивные игры	3	-	3	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	49	-	49		

2.1	специальные беговые упражнения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	за бегание в гору	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	90		90		
3.1	держание карты	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.2	держание компаса	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	сопоставление карты с местностью	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.4	снятие азимута	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	измерение расстояния на местности	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	опознавание ориентиров на местности	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	сопоставление условных знаков	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	определение направления движения	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	10	-	10	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	25	191		

Содержание программы 1-2 года обучения «Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

I. Теория (1 год обучения-6 часов;2 год обучения -10 часов).

1. Вводное занятие, техника безопасности (1 год обучения -1 час, 2 год обучения- 1 час)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Эмоциональность, связь с природой. Прогулка в лес.

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

2. История спортивного ориентирования (1 год обучения -1 час)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

3.Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека(1 год

обучения -1 час, 2 год обучения – 2 час)

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (1 год обучения -1 час)

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. Топография, условные знаки, спортивная карта(1 год обучения -2 час, 2 год обучения – 3 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования (2 год обучения – 2 часа)

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

7. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции (2 год обучения – 2 часа)

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

П. Практика (1 год обучения -130 часов; 2 год обучения -206 часа).

1.Общая физическая подготовка. (1 год обучения -40 часов, 2 год обучения – 73 часа)

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо прежде всего развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания. Передвижение классическими лыжными ходами.

2.Специальная физическая подготовка. (1 год обучения -25 часов, 2 год обучения – 49 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (кувырки, вращения).

3.Технико-тактическая подготовка.(1 год обучения -64 часа, 2 год обучения – 80 часов)

Важно стремиться к тому, чтобы дети младшего возраста(1-3 классы начальной школы) овладевали основами техники целостного упражнения. А не его отдельными деталями. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

4. Контрольные испытания. (1 год обучения -1 час, 2 год обучения – 2 часа)

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях. (1 год обучения -0 часов, 2 год обучения – 2 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

**Содержание программы 3 годов обучения
«Базовый уровень» этап начальной специализации**

I. Теория -15 часов.

1. Вводное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека – 1 час.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

3. Топография, условные знаки, спортивная карта – 4 часа.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования – 6 часов.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

5. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции – 3 часа.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия

спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

II. Практика - 204 часа.

1.Общая физическая подготовка– 62 часа.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу- приседе, 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. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.Специальная физическая подготовка– 51час.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрывивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.Технико-тактическая подготовка– 80 часов.

В структуре специальных навыков можно выделить три уровня: 1) – элементарные действия (элементы техники), 2 - технические приемы, 3 – способы ориентирования. Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. К числу основных приемов ориентирования можно отнести

образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте). В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др. Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом по дороге или по густому лесу. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные испытания – 2 часа.

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях – 4 часа.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

6. Инструкторская и судейская практика – 2 часа.

Судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

При составлении тренировочного плана необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;
 2. Объем средств собственно соревновательной подготовки должен быть минимальным.
- Увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование технических навыков спортивного ориентирования. Специальная техническая подготовка начинающего ориентировщика представляет собой обучение его стандартной технике обращения с картой, компасом, определения сторон горизонта, направления движения, чтения карты. Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов, здесь умение частично переходят в навык.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями ученика определены: хорошая школа ориентирования, посильный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность, то есть он должен самостоятельно преодолевать дистанции своей группы.

Содержание программы 4- 5 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

I. Теория -20 часов.

1. Вводное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на

местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека – 1 час.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

3. Топография, условные знаки, спортивная карта – 4 часа.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования – 6 часов.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

5. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции – 3 часа.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

II. Практика - 196 часа.

1. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу- приседе, 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. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в

различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:
приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.Специальная физическая подготовка – 49 час.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрятывание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.Технико-тактическая подготовка – 90 часов.

В структуре специальных навыков можно выделить три уровня: 1) – элементарные действия (элементы техники), 2 - технические приемы, 3 – способы ориентирования. Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. К числу основных приемов ориентирования можно отнести образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте). В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др. Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом по дороге или по густому лесу. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные испытания– 2 часа.

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях – 8 часа.

6. Инструкторская и судейская практика-3

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Этап углубленной тренировки приходится на возраст, когда завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевать умением оперативно решать двигательные и технические задачи, возникающие в процессе преодоления дистанции. На стадии завершения этапа выходными критериями ученика определены: доведение до автоматизма решений, принимаемых при преодолении дистанции.

Содержание программы 6 год обучения «Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования.

I. Теория (25 часов).

1. Водное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Основы совершенствования спортивного мастерства - 3 час.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей ориентировщиков на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

3. Основы методики тренировки - 7 час

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке ориентировщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных ориентировщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности настроения тренировочных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов подготовки ориентировщиков различной квалификации.

4. Анализ соревновательной деятельности - 6 часов.

Особенности изучения соревновательной деятельности в ориентировании. Индивидуальная оценка показателей факторов реализации, технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности ориентировщиков в соревнованиях годичного цикла. Основные аспекты соревновательной подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия -6 часов.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие (психотренинг по методу Е.А. Тараса «Боевая машина»); дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и БАД; адаптогены (женьшень, элеутерококк, лимонник и др.). Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного

цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях физкультурного центра и учебно-тренировочного сбора.

6. Основы комплексного контроля в системе подготовки ориентировщика-разрядника -2 часов.

Задачи и организация контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях, показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния ориентировщиков-разрядников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

II. Практика (191 часа).

1. Физическая подготовка (35 часа).

Повышение уровня физических качеств посредством применения специализированных комплексов общеразвивающих упражнений в среднем темпе.

2. Специальная физическая подготовка (49 часов).

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

3. Технико-тактическая подготовка (90 часов).

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Совершенствование ТТД: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

4. Контрольные испытания (2 часа).

5. Участие в соревнованиях (10 часов).

Принять участие в 2-3 основных и 5-6 вспомогательных соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика (5 часов).

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается

совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом технико-тактических качеств и умений.

Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей
Стартовый	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская

	<p>патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни.
	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» • сформирована спортивная мотивация • крепкое здоровье • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.
<p>Базовый</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению

	<ul style="list-style-type: none"> умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. 	культурой активного использования словарей и других поисковых систем <ul style="list-style-type: none"> умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, Сформированы сознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. Сформированы ценности здорового образа жизни.
Продвинутый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышение функциональных возможностей организма совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях поддержка высокого уровня спортивной мотивации укрепление здоровья знание истории развития спортивного ориентирования. соблюдение установленного режима дня. знания требований к оборудованию, 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> высокие функциональные возможности организма сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях обладает высоким уровнем спортивной мотивации крепкое здоровье знает историю развития спортивного ориентирования. соблюдает установленный режим дня.

<p>инвентарю и спортивной экипировки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. • владение комплексами физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. • владеет комплексами физических упражнений.
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на

	<p>построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни. 	<p>основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.
--	---	--

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности и СанПиН, а также в лесопарковых зонах. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: Спортивное снаряжение:

- Перекладина – 2 шт.
- Шведская стенка – 5 шт.
- Гири: 8 кг - 3 пары, 16 кг – 3 пары, 24 кг – 3 пары
- Гриф от штанги – 3 шт. (8, 10, 15 кг)
- Литые гантели - 15 пар (3-5 кг)
- Набивные мячи – 10 шт. (3-5 кг)
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи для большого тенниса – 15
- Коврики-15 шт
- Лыжный эспандер -15 шт
- Личный инвентарь спортсмена:
 - Компас
 - Чип

- Планшет
- Легендница.

Обучающиеся занимаются ориентированием в специальной экипировке (спортивная одежда и обувь). В лесах и лесопарковых зонах имеются спортивные карты местности. Также предусмотрено проведение занятий на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации, дидактические игры	Магнитофон, видеомагнитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы	Игровая	Объяснительно-	Дидактические	Спортивное	Педагогическое

физиологии человека	программа, конкурсная программа, викторина	иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала	карточки	оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля ориентировщика.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ тренировочных стартов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга ориентировщиков;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных стартов и составление модели успешной соревновательной деятельности ориентировщиков.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика.

Для обучающихся 2 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному ориентированию.

9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 3 года обучения

1. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (чтение, контроль расстояния, взятие азимута, техника передвижения) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки ориентировщика.
5. Основные команды и обязанности судей.
6. Значение слов «азимут» и «рельеф».

Для обучающихся 4-5 лет обучения

1. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (чтение, контроль расстояния, взятие азимута, техника передвижения) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки ориентировщика.
5. Основные команды и обязанности судей.
6. Значение слов «азимут» и «рельеф».
7. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
8. Способы повышения морально-волевой подготовки.
9. Критерии выбора пути передвижения на различных местностях.
10. Обязанности судьи старта.

Для обучающихся 6 лет обучения

1. Влияние разминки на работоспособность в условиях соревнований.
2. Значение выражения «бег в мешок».
3. Методы «взятия» контрольного пункта.
4. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
5. Основные обязанности главного судьи соревнований по спортивному ориентированию.
6. Меры профилактики спортивного травматизма.
7. Что такое «оптимальное спортивное состояние».
8. Преимущества бега в группе соперников.
9. В чем заключается тактика «быстрого старта».

Диагностический инструментарий по практической части программы

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"			"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования	
		8-10 лет	10-12 лет			16-18 лет	
		С0-1	С0-2	С0-3	С0-4	С0-5	С0-6
1	Бег 30 м (сек)	5,9-5,7-5,4	5,4-5,3-5,2	5,8-5,1-5,0	4,8-4,7-4,6	4,8-4,5-4,4	4,3-4,9
2	Бег 11 мин (м)	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2700-2750-2800	2900-2950-3000	3000-3100
3	Прыжок с места(см.)	150-155-165	175-180-185	185-190-195	200-205-210	210-215-220	220-250
4	Подтягивание (раз)	03.04.20 05	5-6-7	7-8-9	10-11-12	12-13-14	15-25
5	Отжимание (раз)	10-16-17	10-15-20	20-25-30	35-40-45	45-50-55	50-75

6	Подъем туловища (раз)	10	17	25	30	35	40
---	-----------------------	----	----	----	----	----	----

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/ п	Достигнутый уровень	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"			"Продвинутый уровень"
		Спортивно- оздоровительны й этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки		Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
		СО-1	СО-2	СО-3	СО-4	СО-5	СО-6
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0	5,0		5,0
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0	4,0 - 5,0		4,5-5,0
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7	Ниже 4,0		Ниже 4,5

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск: Полымя, 1987 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: ФиС, 1983 г.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М.: Просвещение, 1983 г.
4. Богатое С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М.: Военное издательство, 1982 г.
5. Васечкин В.И. Справочник по массажу. С.-Петербург, Гиппократ, 1992 г.
6. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980 г.
7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973 г.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М.: ФиС, 1981 г.
9. Иванов ЕМ. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985 г.
10. ИнгстремА. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979 г.
11. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту, 1979 г.
12. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М.: Госкомспорт, 1988 г.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
14. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М.: 1996 г.
15. Кяркайнен О. Спортивное ориентирование. М.: 1989 г.
16. Коротав В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981 г.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
18. Кузнецов В.В. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1982 г.
19. Козловский Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоровье, 1980 г.
20. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС, 1980 г.
21. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.

22. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: ФиС, 1985 г.
23. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: ФиС, 1980 г.
24. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990 г.
25. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995 г.
26. Подготовка финских ориентировщиков, 1986 г.
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990 г.
28. Фесенко БА. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

Приложение №1

Описание общей методики работы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Ориентировщик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных ориентировщиков правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных ориентировочных занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными ориентировщиками.

Занятия, направленные на **изучение техники ориентирования**, должны проходить в спокойной обстановке и в разумном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на выполнении изучаемых технических приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении технических задач не были излишне напряжены и скованные из-за боязни заблудиться в лесу, необходимо напоминать о методе определения аварийного азимута.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике ориентирования и совершенствовать его отдельные технико-тактические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки ориентировщика определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения дистанции, с помощью которых ориентировщик предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование ориентировщика в технике выполнения технико-тактических приемов, проводятся в разумном темпе. Действия ориентировщиков должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, и высокой, требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с ориентировщиком над точностью взятия азимута и выдержки направления используется такой метод бега, как бег «по белой карте». Он позволяет тренеру создавать в упражнениях с ориентировщиком различные соревновательные моменты и совершенствовать действия в определенных ситуациях.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе

упражнения, которые развиваются у ориентировщиков специфическую выносливость. Эти упражнения распределяются в определённой последовательности и перерывами и выполняются в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения ориентировщиков.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность ориентировщика, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно.

Педагогические принципы обучения

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с ориентировщиками означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений ориентировщика об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и ориентировщика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение ориентировщика должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий ориентировщиков при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями ориентировщиков (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В ориентировании используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «зарница» и др. Также большое место в тренировке ориентировщиков занимают спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации ориентировщиков при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил ориентировщиков в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео - материалов;
- посещения соревнований.

Приложение №2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляющей также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

Основные принципы реализации Программы

1)Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с

личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуресообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помочь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обосновления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту

воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, с творчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога. Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации Приказом от 5 мая 2018 г. №298н был утвержден профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», согласно которому воспитательная деятельность педагога дополнительного образования осуществляется в рамках преподаваемых занятий и досуговой деятельности. В ходе реализации раздела 3.1.2. Трудовая функция предполагается «Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы». Педагогу необходимо планировать и организовать подготовку досуговых мероприятий и проводить их.

Понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.

Создавать при подготовке и проведении досуговых мероприятий условия для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе, в том числе:

- привлекать обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию досуговых мероприятий (разработке сценариев), организации их подготовки, строить деятельность с опорой на инициативу и развитие самоуправления обучающихся;
- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;
- устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности.

Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий

Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография»(протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (обще развивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.

- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Цели и задачи Программы

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемые результаты

На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; • популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных; • возрождение значимости больших много поколенных семей, профессиональных династий; • создание условий для расширения участия семьи в

		<p>воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> • понимание семьи как основы российского общества; • наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним; • элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи; • осознание ценности семьи и семейных традиций; • осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей; • уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; • повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей; • укрепление семейных взаимоотношений; • интерес к совместному досугу детей и родителей; • осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей; • содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; • обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.

<ul style="list-style-type: none"> умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании. 		
3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	<ul style="list-style-type: none"> формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; ценное отношение к своему национальному языку и культуре; формирования политической культуры и правовой культуры, а также патриотизма и культуры межнациональных отношений; формирование неприятия антиобщественных норм поведения; формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> проявление российской гражданской идентичности; ценное отношение к своему национальному языку и культуре; 		

		<ul style="list-style-type: none"> демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики; интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; уважение к защитникам Отечества стремление активно участвовать в делах Центра и города.
5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- демонстрация основ нравственного самосознания личности;
- проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;
- различие хороших и плохих поступков;
- умение отвечать за свои поступки;
- знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным;
- отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач;
- позитивное отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.

6	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным
---	---	---

		<p>высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; • создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; • умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; • знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; • аprobация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. • представления о душевной и физической красоте человека; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; • интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; • интерес к занятиям художественным творчеством; • стремление к опрятному внешнему виду; • отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
7	Популяризация научных знаний среди детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
		<ul style="list-style-type: none"> • относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века; • критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; • овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; • умение решать проектные задачи; • овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; • наличие желания и готовности учиться; • потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости,

		табакокурения и других вредных привычек.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • ценностное отношение к сохранению здоровья; • элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива); • умение сохранять и поддерживать собственное здоровье; • знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий; • овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни; • понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; • интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; • первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. 		
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> • воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества; • уважение к труду и творчеству старших и сверстников; • проявление способностей к реализации творческого потенциала, • сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели; • демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего; • демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию; • знания широкого спектра профессиональной деятельности человека; • первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов; • умение проявлять дисциплинированность, последовательность, и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий; • умение соблюдать порядок на рабочем месте; • бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам. 		

10	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира. <p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе; элементарный опыт природоохранительной деятельности; бережное, гуманное отношение ко всему живому; собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности; достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями.
----	--------------------------	---

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с	в течение года

	использованием ИКТ.	
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию рассовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель

6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5	Беседа « Питание и здоровье»	ноябрь
8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
9.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок	в течение года

	территорий	
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года

10. Экологическое воспитание

10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май