«Спортивное ориентирование "Идём дорогой трудной"»

**Составитель:** Савега А.Я., педагог дополнительного образования.

**Направленность:** физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень усвоения:** продвинутый

**Форма обучения по ДООП:** очная, сетевая

**Полный срок реализации программы:** 3 год обучения

**Объём реализации программы:** 1440 часов

**Адресат программы:** учащиеся 15–18 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** Занятия спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также помогают совершенствовать волевые качества характера, необходимые для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях - самообладание, смелость, решительность.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

**Цель программы:** совершенствование базовых навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивном ориентировании, посредством освоения специализированных навыков, участия в соревнованиях по данному направлению деятельности.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;

- углубить знания, развить умения и навыки в области спортивного ориентирования, инструкторской подготовки и судейской практики обучающихся.

**Метапредметные:**

- сформировать у обучающихся потребность к самоподготовке и самореализации;

- способствовать профилактике школьной неуспешности;

- сформировать у обучающихся потребность в передаче знаний, умений, навыков.

**Личностные:**

**-** совершенствовать технику и тактику приёмов и способов спортивного ориентирования;

- расширить соревновательный опыт обучающихся;

- способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях спортом;

- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);

- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;
8. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 07.05.2024 № 190 П «О внесении изменений в локальные нормативные акты краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

**Программа предусматривает следующие результаты**, достижения учащихся за период реализации программы.

**Предметные:**

*Обучающийся узнает:*

-принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;

-содержание недельных циклов тренировки, объем и интенсивность нагрузки в зависимости от периодов тренировки;

- основные формы документов спортивной тренировки;

- основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования тренировок;

- о роли и значении специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков

*Обучающийся научится:*

- читать карту на различных скоростях движения;

- использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;

- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;

* выполнять зарисовку пройденного пути;
* производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по ре­льефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
* ориентироваться на маркированной трассе;
* производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

**Метапредметные:**

*Коммуникативные УУД*

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

*Познавательные УУД*

- умеет обобщать информацию и делать выводы;

- умеет анализировать собственную деятельность.

*Регулятивные УУД*

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- ставит цель и организует процесс её достижение;

- владеет основами самоконтроля и самооценки;

- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

**Личностные:**

**-** выполняет действия, касающиеся спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;

- выполняет действия для формирования мотивационной установки на год и на всю спортивную деятельность;

* умеет регулировать психические состояния;
* адекватно реагирует на дистанции на соперников;
* выполняет приемы самооценки поступков и действий;

повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.